

PROLJETNI JELOVNICI

ZA OSNOVNE ŠKOLE

GRADA ZAGREBA

- ŠKOLSKA GODINA 2025./2026.-

Primjer tjednog jelovnika:

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: XXX

PONEDJELJAK

	Alergeni
Kruh s namazom od lješnjak, čaj, voće (D12)	1, 7, 8
Krem juha od mrkve i prosa, tortellini od sira s umakom od vrhnja i špinata, zelena salata i radič (R1)	1, 7, 9
Knedle s voćem (U5)	1, 3, 7

UTORAK

Žitarice s jogurtom, bobičastim voćem i lanenim sjemenkama (D1)	1, 7
Varivo od krumpira, graška i junetine, kruh sa sjemenkama suncokreta, banana (R2)	1, 9
Zobeni banana kruh s jabukom (U2)	1, 3

SRIJEDA

Sendvič sa sirom, kefir, voće (D23)	1, 7
Bistra pileća juha s tjesteninom, pečena piletina, mlinci, kiseli krastavci (R3)	1, 3, 9
Kompot od kruške, integralni keks (U4)	1

ČETVRTAK

Gris s preljevom od višanja (D9)	1, 7
Pureći file u umaku od njoki, salata od crvenog kupusa (R4)	1, 10
Jogurt s lanenim sjemenkama i voćem (U1)	7

PETAK

Kruh s namazom od sardine, čaj, voće (D17)	1, 4, 7
Juha od rajčice s rižom, musaka s iverkom, salata od kukuruza i graha (R5)	1, 3, 4, 7
Jagoda banana smoothie (U3)	7



1. žitarice koje sadrže gluten



2. rakovi i proizvodi od rakova



3. jaja i proizvodi od jaja



4. riba i riblji proizvodi



5. kikiriki i proizvodi od kikirikija



6. zrna soje i proizvodi od soje



7. mlijeko i mliječni proizvodi



8. orašasto voće



9. celer i njegovi proizvodi



10. gorušica i proizvodi od gorušice



11. sjeme sezama i proizvodi od smjena sezama



12. sumporni dioksidi i sulfiti



13. lupina i proizvodi od lupine



14. mekušci i proizvodi od mekušaca



Popis svih obroka

	MLIJEČNI OBROK/ DORUČAK	RUČAK	UŽINA
1	Kruh s namazom od lješnjaka, čaj, voće (D12)	Krem juha od mrkve s prosom, tortellini od sira s umakom od vrhnja i špinata, zelena salata i radič (R1)	Knedle s voćem (U5)
2	Žitarice s jogurtom, bobičastim voćem i lanenim sjemenkama (D1)	Varivo od krumpira, graška i junetine, kruh sa sjemenkama suncokreta, banana (R2)	Zobeni banana kruh s jabukom (U2)
3	Sendvič sa sirom, kefir, voće (D23)	Bistra pileća juha s tjesteninom, pečena piletina, mlinci, kiseli krastavci (R3)	Kompot od kruške, integralni keks (U4)
4	Gris s preljevom od višanja (D9)	Pureći file u umaku i njoki, salata od crvenog kupusa (R4)	Jogurt s lanenim sjemenkama i voćem (U1)
5	Kruh s namazom od sardine, čaj, voće (D17)	Juha od rajčice s rižom, musaka s iverkom, salata od kukuruza i graha (R5)	Jagoda banana smoothie (U3)
6	Kruh s džemom, mlijeko, voće (D13)	Proljetni povrtni rižoto, salata s kupusom i mrkvom (R6)	Muffin od mrkve (U10)
7	Kukuruzna krupica sa sirom i vrhnjem, voće (D7)	Teletina u umaku od povrća, pire od krumpira i batata, cikla salata, integralni kruh (R7)	Kolač od rogača i jabuka (U8)
8	Kruh s namazom od domaće paštete, mlijeko, voće (D20)	Varivo s lećom, ječmom i puretinom, kruh s bućinim sjemenkama (R8)	Cheesecake puding (U7)
9	Žitarice s jogurtom, voćem i lješnjakom (D2)	Krem juha od cvjetače sa zobenim pahuljicama, pohana piletina, abšmalcane mahune, raženi kruh (R9)	Smoothie (U9)
10	Kruh s namazom od humusa (D18)	Bistra juha s taranom, salata od tjestenine s tunom (R10)	Buhtla s marmeladom (U6)
11	Kruh s maslacem i medom, mlijeko, voće (D11)	Krem juha od povrća, njoki u bijelom umaku, salata od matovilca (R11)	Pizza od povrća (U11)
12	Riža na mlijeku s jabukom i cimetom (D8)	Varivo od graha s ječmom i junetinom, kukuruzni kruh (R12)	Sočni kolač od čokolade i naranče (U12)
13	Žitarice s mlijekom, voće (D4)	Krem juha od brokule s prosom, pileći file u naravnom umaku, rizi bizi, salata od miješanog kupusa (R13)	Kukuruzni krekeri sa sjemenkama (U13)

**Recepture pripreme obroka, s normativima iskazanima na količini jednog učenika te izdvojenim alergenima i energetske vrijednostima, za svaki pojedini obrok, odnosno namirnicu, dostavljeni su školama*

	MLIJEČNI OBROK/ DORUČAK	RUČAK	UŽINA
14	Sendvič s rajčicom i mozzarellom, čaj, voće (D21)	Tjestenina s puretinom na bolonjski, salata od ribane mrkve i cikle, jabuka (R14)	Kolač od prosa i marelica (U14)
15	Kruh sa sirnim namazom, mlijeko, voće (D14)	Brudet od liganja, žganci, zelena salata s mladim lukom, kruh s bućinim sjemenkama (R15)	Voćni štrukli (U15)
16	Kruh s mliječnim namazom, čaj, voće (D15)	Proljetne povrtnje lasanje, zelena salata s rotkvicama (R16)	Muffin s voćem (U16)
17	Pirov gris s čokoladom, malinama i bananom (D10)	Kelj varivo sa suhim mesom, kukuruzni kruh, nektarine (R17)	Kiflice sa sirom (U17)
18	Sendvič sa šunkom, sirom i krastavcima, kefir, voće (D22)	Mesne okruglice, pire krumpir, salata od paprike i svježih krastavaca (R18)	Kolač od svježeg sira i marelica (U20)
19	Zobene mekinje s mlijekom i bananom, med (D5)	Bistra pileća juha s tjesteninom, pileći rižoto, salata od matovilca (R19)	Krekeri i probiotički jogurt (U18)
20	Kruh s namazom od sira i vlasca, šunka u ovitku, zelena salata, jogurt, voće (D19)	Riblja juha, pečena škarpina, blitva s krumpirom na lešo, integralni kuruh, mliječni sladoled (R20)	Pinca (U19)
21	Sendvič jaje - sir, šunka, zelena salata, mlijeko, voće (D24)	Juha od rajčice s prosom, zapečena tjestenina sa sirom, salata od rajčice i kukuruza (R21)	Biskvit s voćem (U21)
22	Čokoladne žitarice s mlijekom, voće (D3)	Varivo od mahuna s piletinom, kruh s bućinim sjemenkama, jagode (R22)	Zapečena palenta sa sirom (U25)
23	Šareni sendvič šunka sir, jogurt, voće (D25)	Pureća mesna štruca, đuveč s mješavinom žitarica, zelena salata s radičem (R23)	Zeleni smoothie (U24)
24	Zobene pahuljice s kakaom i lješnjacima, voće (D6)	Juneći gulaš, žganci, salata sa svježim krastavcima, raženi kruh (R25)	Kiflice sa sezamom i kiselim mlijekom (U23)
25	Kruh sa sirnim namazom od šunke, mlijeko, voće (D16)	Polpete od tune, špinat, pire krumpir, marelice (R25)	Muffin s čokoladom (U22)

**Recepture pripreme obroka, s normativima iskazanima na količini jednog učenika te izdvojenim alergenima i energetske vrijednostima, za svaki pojedini obrok, odnosno namirnicu, dostavljeni su školama*