

JESENSKI JELOVNICI

ZA OSNOVNE ŠKOLE

GRADA ZAGREBA

- ŠKOLSKA GODINA 2024./2025.-

Primjer tjednog jelovnika:

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: 9. – 13. rujna

PONEDJELJAK

	Alergeni
Sendvič s namazom od povrća i šunke, jogurt, voće	1, 7
Povrtni rižoto, ribana cikla, voće	7, 9, 10
Smoothie	7

UTORAK

Žitarice s mlijekom i lješnjakom, voće	7, 8
Zapečena piletina s povrćem, grah salata, voće	1
Povrtne tortilje	1, 11

SRIJEDA

Krupica od pira sa suhim brusnicama i bananom	1, 7
Varivo od graha s ječmom i junetinom, kruh, voće	1, 9
Kuglof/biskvit od kestena	1, 3, 7, 8

ČETVRTAK

Palenta sa svježim sirom i jogurtom, voće	7
Bistra pileća juha s tjesteninom, đuveč s mješavinom žitarica, pečena piletina, voće	1, 3, 9
Knedle s voćem	1, 3, 7

PETAK

Tuna sendvič, jogurt, voće	1, 4, 7
Varivo od poriluka i kupusa s teletinom	1, 9
Kolač s jabukama	1, 3, 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	Sendvič šunka-sir, jogurt, voće	Bistra juha od povrća s prosom, tjestenina s umakom od leće na bolonjski, zelena salata	Biskvit s orašastim plodovima
2	Kruh s medom i maslacem, čaj, voće	Varivo od krumpira, graška i junetine, kruh, voće	Muffin s povrćem
3	Kruh s namazom od humusa, kakao, voće	Pirjana puretina u umaku od gljiva s njokima, salata kupus s mrkvom	Palačinke iz pećnice
4	Zobena kaša s orašastim plodovima, voće	Bistra juha s taranom, pileći ražnjići, rizi-bizi, cikla salata, kruh	Kompot od kruške, integralni keksi
5	Kruh sa sirnim namazom od šunke, mlijeko, voće	File bakalara s povrćem, pire krumpir, zelena salata s ribanom mrkvom, kruh sa sjemenkama buče	Puding s bananom i kokosom
6	Sendvič sa svježim sirom s lanenim sjemenkama i purećom šunkom u ovitku, čaj, voće	Krem juha od rajčice i crvene leće, kukuruzna pita s blitvom, salata od crvenog kupusa i cikle	Muffin od cikle i čokolade
7	Žitarice s jogurtom i sezamom, voće	Punjena paprika s puretinom, pire krumpir, kruh	Domaći sladoled od bijele čokolade
8	Kruh s maslacem i marmeladom, mlijeko, voće	Rižoto do teletine, salata od ribane mrkve, celera i kupusa, voće	Popečci od tikvica
9	Gris na mlijeku s čokoladom, voće	Krem juha od bundeve, pirjana svinjetina u bijelom umaku s njokima, matovilac	Mousse od jabuka
10	Kruh s namazom od domaće paštete, mlijeko, voće	Juha od rajčice s prosom, salata od tjestenine s tunom, voće	Mini pizze
11	Sendvič jaje-sir, čaj, voće	Zelene popečke, mediteranski grah, kruh	Muffin od mrkve i banane
12	Žitarice s mlijekom i suhim šljivama te lanenim sjemenkama	Tjestenina na bolonjski, salata kuhana cikla, voće	Krostini od palente i jogurt
13	Kruh sa pilećom šunkom, bijela kava, voće	Kelj varivo sa suhim mesom, kruh, voće	Štrudla sa šljivama
14	Riža na mlijeku sa šumskim voćem	Pureće polpete, pire krumpir, umak od rajčice, zelena salata, kruh	Kiflice sa sirom

**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
15	Kruh s namazom od lješnjaka i kakaa, mlijeko, voće	Bistra juha od povrća s tjesteninom, pirjane lignje u vlastitom soku, blitva s krumpirom na lešo, grah salata, kruh	Pizza s povrćem
16	Topli sendvič, jogurt, voće	Krem juha od brokule, tortellini od sira s umakom od vrhnja, salata od crvenog kupusa, voće	Čokoladni chia puding
17	Žitarice s mlijekom i bademima, voće	Rižoto od puretine, radič salata, voće	Savijača s tikvicama i sirom
18	Kruh s mliječnim namazom, bijela kava, voće	Pohana piletina, pire krumpir, pirjani kupus s rajčicom, voće	Cheesecake puding
19	Kruh s namazom od bundeve, kakao, voće	Varivo od mahuna s piletinom, kruh	Sir i vrhnje, kukuruzna kiflica
20	Punjeni jastučići/cornflakes s mlijekom, voće	Krem juha od mrkve s ječmom, integralna tjestenina s tunom na bolonjski, zelena salata s kukuruzom	Kruh s bananom
21	Sendvič s namazom od povrća i šunke, jogurt, voće	Povrtni rižoto, salata ribana cikla, voće	Smoothie
22	Žitarice s mlijekom i lješnjakom, voće	Zapečena piletina s povrćem, grah salata, voće	Povrtne tortilje
23	Kruh s masnim namazom i džemom, bijela kava	Varivo od gljiva i puretine, kruh	Savijača od jabuka
24	Sendvič sa sirom i povrćem, mlijeko, voće	Junetina a la paštica, žganci, kupus salata	Jogurt s lanenim sjemenkama i voćem
25	Kruh s namazom od sira i sjemenki, čaj, voće	Krem juha od graška, fishburger, voće	Muffini s voćem
26	Sendvič s namazom od piletine i sira, čaj, voće	Krem juha od tikvice i špinata, povrtne lasanje, zelena salata s radičem	Chia puding s grčkim jogurtom
27	Palenta sa svježim sirom i jogurtom, voće	Bistra pileća juha s tjesteninom, đuveč s mješavinom žitarica, pečena piletina, voće	Knedle s voćem
28	Krupica od pira sa suhim brusnicama i bananom	Varivo od graha s ječmom i junetinom, kruh, voće	Kuglof/biskvit od kestena

**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
29	Kruh s namazom od tune, mlijeko, voće	Krem juha od cvjetače, piletina u naravnom umaku, pirjane žitarice s povrćem, matovilac	Zlevanka
30	Sendvič sa sirom, čaj, voće	Juha od povrća s taranom, rižoto od liganja, salata od kupusa i mrkve	Štrukle sa sirom
31	Sendvič sa šunkom, jogurt, voće	Popečci od sira, krpice sa zeljem, cikla salata	Slane buhtle
32	Proso na mlijeku s čokoladom i kruškom	Krem juha od povrća, pečena piletina, mlinci, zelena salata	Integralna kifla i acidofil
33	Tuna sendvič, jogurt, voće	Varivo od poriluka i kupusa s teletinom, kruh	Kolač s jabukama
34	Čokoladne žitarice s mlijekom, voće	Krem juha od gljiva sa zobnim pahuljicama, pileći paprikaš s tjesteninom, salata od kupusa	Slanci
35	Kruh sa sirnim namazom, bijela kava, voće	Riblja juha, pohani oslić, kelj na lešo s krumpirom, kruh	Kesten pire

**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*