



III. OSNOVNA ŠKOLA VARAŽDIN  
VARAŽDIN, TRG IVANA PERKOVCA 35

J E L O V N I K ZA JUTARNJI OBROK  
MJESEC – rujan 2025.

| Datum i dan u tjednu       | Naziv obroka                                                                  | Alergeni                                                  | Oznaka obroka | Energetska vrijednost obroka |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|
| 8. 9. 2025. – ponedjeljak  |                                                                               |                                                           |               |                              |
| 9. 9. 2025. – utorak       | Heljda s pečenom piletinom                                                    | Mogućnost prisustva glutena                               | C 3.2         | 380.2                        |
| 10. 9. 2025. – srijeda     | Zagorska juha, kruh                                                           | Žitarice koje sadrže gluten, mogućnost prisustva soje     | D 4.14        | 379.7                        |
| 11. 9. 2025. – četvrtak    | Salata od tune s tjesteninom i povrćem                                        | Žitarice koje sadrže gluten, mlijeko i mliječni proizvodi | C 3.21        | 381.5                        |
| 12. 9. 2025. – petak       | Musli s probiotikom, medom, lanenim i chia sjemenkama, jabukama i borovnicama | Žitarice koje sadrže gluten, mlijeko i mliječni proizvodi | A 1.6         | 376.5                        |
|                            |                                                                               |                                                           |               |                              |
| 15. 9. 2025. – ponedjeljak | Integralni sendvič i jogurt                                                   | Žitarice koje sadrže gluten, mlijeko i mliječni proizvodi | BB 2.5        | 376.2                        |
| 16. 9. 2025. – utorak      | Bolognese s tjesteninom, salata                                               | Žitarice koje sadrže gluten, mlijeko i mliječni proizvodi | C 3.6         | 359.8                        |
| 17. 9. 2025. – srijeda     | Gulaš od junetine, nokleca i mrkve                                            | Moguća prisutnost glutena, mlijeko i mliječni proizvodi   | D 4.12        | 391.4                        |



|                               |                                                                        |                                                              |         |       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|-------|
| 18. 9. 2025. –<br>četvrtak    | Salata sa crvenom lećom, mozzarelom,<br>svježim povrćem i bučnim uljem | Mlijeko i mliječni proizvodi,<br>mogućnost prisustva glutena | C 3.3   | 355.9 |
| 19. 9. 2025. –<br>petak       | Kukuruzne pahuljice s kraš ekspresom i<br>banana                       | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi | AA 1.13 | 390.5 |
|                               |                                                                        |                                                              |         |       |
| 22. 9. 2025. –<br>ponedjeljak | Integralni kruh s namazom od eko<br>lješnjaka i kaka, mlijeko          | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi | B 2.6   | 357   |
| 23. 9. 2025. –<br>utorak      | Bulgur s pečenom puretinom, salata                                     | Žitarice koje sadrže gluten                                  | C – 3.1 | 388.4 |
| 24. 9. 2025. –<br>srijeda     | Grah ričet varivo s kobasicama, kruh                                   | Žitarice koje sadrže gluten                                  | D 4.1   | 379.9 |
| 25. 9. 2025. –<br>četvrtak    | Paprikaš od svinjetine, tjestenina                                     | Žitarice koje sadrže gluten, jaja i<br>proizvodi od jaja     | CC 3.2  | 378.5 |
| 26. 9. 2025. –<br>petak       | Čokolino, banana                                                       | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi | A 1.12  | 394.9 |
|                               |                                                                        |                                                              |         |       |
| 29. 9. 2025. –<br>ponedjeljak | Polubijeli kruh sa sirnim namazom,<br>acidofilno mlijeko               | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi | B 2.15  | 391.9 |
| 30. 9. 2025. –<br>utorak      | Mesna rolada, heljdina kaša                                            | Žitarice koje sadrže gluten                                  | CC 3.7  | 399.7 |

NAPOMENA:

- jelovnik je izrađen temeljem projekta „Čarobna osmica“
  - uz jutarnji obrok učenici će dobiti voće, puding, jogurt ili kolač kao međuobrok
- jelovnik se može mijenjati zbog objektivnih razloga