



III. OSNOVNA ŠKOLA VARAŽDIN  
VARAŽDIN, TRG IVANA PERKOVCA 35

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

| Datum i dan u tjednu        | Naziv obroka                                                                    | Alergeni                                                  | Oznaka obroka | Energetska vrijednost obroka |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|
| 3. 11. 2025. – ponedjeljak  | Namaz od eko lješnjaka i kakaa, mlijeko                                         | Žitarice koje sadrže gluten, mlijeko i mliječni proizvodi | B 2.11        | 385.5                        |
| 4. 11. 2025. – utorak       | Bolognese s tjesteninom, salata                                                 | Žitarice koje sadrže gluten                               | C 3.6         | 359.8                        |
| 5. 11. 2025. - srijeda      | Gulaš od junetine i nokleca, kruh                                               | Žitarice koje sadrže gluten                               | D 4.12        | 391.4                        |
| 6. 11. 2025. – četvrtak     | Heljda s pečenom piletinom                                                      | Žitarice koje sadrže gluten                               | C 3.2         | 380.2                        |
| 7. 11. 2025. – petak        | Acidofilno mlijeko s zobnim pahuljicama, lanom, plazma keksom, medom i jabukama | Žitarice koje sadrže gluten, mlijeko i mliječni proizvodi | A 1.5         | 376.5                        |
|                             |                                                                                 |                                                           |               |                              |
| 10. 11. 2025. – ponedjeljak | Integralni sendvič i jogurt                                                     | Žitarice koje sadrže gluten, mlijeko i mliječni proizvodi | BB 2.5        | 376.2                        |
| 11. 11. 2025. – utorak      | Palenta s pirjanim mesom                                                        | Žitarice koje sadrže gluten                               | C 3.13        | 368.3                        |
| 12. 11. 2025. – srijeda     | Zagorska juha, kruh                                                             | Žitarice koje sadrže gluten                               | D 4.14        | 379.7                        |
| 13. 11. 2025. – četvrtak    | Makaroni sa sirom                                                               | Žitarice koje sadrže gluten, mlijeko i mliječni proizvodi | C 3.18        | 355.1                        |



|                                |                                                                                    |                                                                      |        |       |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| 14. 11. 2025. –<br>petak       | Čokolino, banana                                                                   | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi         | A 1.12 | 394.9 |
| 17. 11. 2025. –<br>ponedjeljak | NENASTAVNI DAN                                                                     |                                                                      |        |       |
| 18. 11. 2025. –<br>utorak      | DRŽAVNI BLAGDAN                                                                    |                                                                      |        |       |
| 19. 11. 2025. –<br>srijeda     | Fino varivo sa svinjetinom, kruh                                                   | Moguća prisutnost glutena                                            | DD 4.1 | 386.3 |
| 20. 11. 2025. –<br>četvrtak    | Krpice sa zeljem, pečena piletina                                                  | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi         | C 3.27 | 371.1 |
| 21. 11. 2025. –<br>petak       | Musli s probiotikom, medom, lanenim i<br>chia sjemenkama, jabukama i<br>borovnicom | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi         | A 1.6  | 376.5 |
| 24. 11. 2025. –<br>ponedjeljak | Sendvič od kruha s maslacem, zelenom<br>salatom i salamom, kakao napitak           | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi         | B 2.20 | 392.3 |
| 25. 11. 2025. –<br>utorak      | Piletina na meksički s rižom                                                       | Žitarice koje sadrže gluten                                          | C 3.24 | 390.7 |
| 26. 11. 2025. –<br>srijeda     | Grah varivo s kupusom, kruh                                                        | Žitarice koje sadrže gluten, celer<br>i proizvodi                    | D 4.8  | 398.3 |
| 27. 11. 2025. –<br>četvrtak    | Piletina u bijelom umaku, široki rezanci<br>sa špinatom, cikla                     | Mlijeko i mliječni proizvodi, jaja<br>i proizvodi, mogućnost glutena | C 3.22 | 367.2 |
| 28. 11. 2025. –<br>petak       | Gris od pira sa lanenim sjemenkama i<br>bademima, zaslađen medom                   | Žitarice koje sadrže gluten,<br>mlijeko i mliječni proizvodi         | A 1.3  | 356.4 |

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