



REPUBLIKA HRVATSKA  
PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA

**GRAD RIJEKA**

**Gradonačelnica**

KLASA: 024-02/26-01/1-28

URBROJ: 2170-1-02-00-26-4

Rijeka, 13. 1. 2026.

Gradonačelnica je 13. siječnja 2026. godine donijela sljedeći

### **z a k l j u č a k**

1. Prihvaća se prijedlog uvođenja standardiziranih, nutritivno uravnoteženih jelovnika marendi u osnovne škole Grada Rijeke, izrađenih od strane stručnjaka Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ i Thalassoterapije Opatija, u predloženom tekstu.

2. Jelovnici iz točke 1. ovoga zaključka obvezuju su za sve osnovne škole Grada Rijeke, počev od 1. veljače 2026. godine.

3. Zadužuje su Upravni odjel za odgoj i obrazovanje, kulturu, sport i mlade da s ovim zaključkom upozna sve osnovne škole kojima je Grad Rijeka osnivač.

**GRADONAČELNICA**

**Iva RINČIĆ**

**Dostaviti:**

1. Upravni odjel za odgoj i obrazovanje, kulturu, sport i mlade, n/r Ive Erceg. Marije Japundža Broznić. Petre Matković Hrgić
2. Upravni odjel za financije, 2X

**STANDARDIZIRANI JELOVNICI  
MARENDI OSNOVNIH ŠKOLA  
GRADA RIJEKE**

## JELOVNIK TIP 1

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Biljni napitak, sirni namaz, pecivo sa sjemenkama	Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo	Griz na mlijeku, voće
UTORAK	Muesli s mlijekom ili jogurtom	Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni	Mlijeko, kuhano jaje, sirni namaz s maslinama, pecivo sa sjemenkama
SRIJEDA	Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh	Biljni napitak, med, maslac, kruh	Zobene pahuljice s medom i cimetom, jogurt s probiotikom
ČETVRTAK	Mlijeko, corn flakes, voće	Čaj, svježi sir + cherry rajčice, graham pecivo	Proso na mlijeku, voće
PETAK	Kakao, integralni šareni sendvič, voće	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće	Mlijeko, maslac, marmelada, kruh

\*svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

## JELOVNIK TIP 2

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Bijela kava, šunka od purećih prsa, maslac, integralno pecivo	Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh	Biljni napitak, fritaja s povrćem, kruh
UTORAK	Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh	Mlijeko, corn flakes, voće	Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom
SRIJEDA	Mlijeko, čokoladni namaz, kruh	Čaj, maslac, pureća šunka, crni kruh	Riža na mlijeku, voće
ČETVRTAK	Muesli, mlijeko, voće	Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt	Mediterranska pizza mini, čaj
PETAK	Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo, kiseli ili svježi krastavci/mrkva na trakice narezana	Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom	Čaj, integralni muffin s voćem,

\* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

## JELOVNIK TIP 3

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Kakao, integralni šareni sendvič, voće	Čaj, namaz od sira sa šunkom, kruh	Proso na mlijeku, voće
UTORAK	Muesli, mlijeko	Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt	Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh
SRIJEDA	Mlijeko, čokoladni namaz, kruh	Kakao, namaz od sira sa šunkom, pecivo sa sjemenkama	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće
ČETVRTAK	Bijela kava, tvrdi sir, kruh, zelena salata	Mlijeko, corn flakes, voće	Čaj, namaz od patlidžana, graham pecivo
PETAK	Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh	Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni	Riža na mlijeku, voće

\* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

## JELOVNIK TIP 4

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Kakao, sirni namaz, kruh, cherry rajčice	Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom	Mlijeko, corn flakes
UTORAK	Muesli, mlijeko	Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo	Bijela kava, fritaja s povrćem, kruh
SRIJEDA	Bijela kava, integralni šareni sendvič, voće	Griz na mlijeku, voće	Čaj, namaz od slanutka, kukuruzna štangica cherry rajčice
ČETVRTAK	Mlijeko, maslac, marmelada, kruh	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće	Mediterranska pizza mini
PETAK	Čaj s limunom, pašteta od tune, kruh	Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom	Jogurt, integralni muffin s voćem

\* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

## DORUČAK – MARENDA (s normativima)

### Kakao, sirni namaz, pecivo sa sjemenkama

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g, sirni namaz 40g, pecivo 60-70g

### Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo

jogurt (180g), šunka 40g, maslac 15g, pecivo 60-70g

### Griz na mlijeku, voće

mlijeko 3dl, pšenična krupica 40g, med 5g, kraš express 5g

### Muesli s mlijekom ili jogurtom

mlijeko 250g (jogurt), musli, mješavina žitarica s voćem 50g

### Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni

mlijeko 2dcl, slanutak 50g, maslinovo ulje 7g, sjemenka lana i sezama 7g, češnjak, sok od limuna, sol, kruh 60-70g

### Mlijeko, kuhano jaje, sirni namaz s maslinama, pecivo sa sjemenkama

mlijeko 2dcl, 1 jaje, svježi sir 40g, kiselo vrhnje 10g, krastavac kiseli 10g, masline zelene, konzervirane 10g, pecivo sa sjemenkama 60-70g

### Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh

Mlijeko 2dcl, maslac 15g, marmelada 20g, kruh 60 – 70g

### Bijela kava, med, maslac, kruh

Mlijeko 2dcl, med 5g, kavovina (prženi ječam i cikorija) 2,5g, med 15g, maslac 15g kruh 60-70g

### Zobene pahuljice s medom i cimetom, jogurt s probiotikom

Zobene pahuljice 40g, med 5g, badem 5g, cimet 0,5g jogurt 180g

### Mlijeko, corn flakes, voće

mlijeko 2dl, corn flakes 50g, voćka

### Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo

Jogurt 180g, maslac 15g, šunka 30g, pecivo 60-70g

### Proso na mlijeku, voće

mlijeko 2dl, proso 30g, med 5g, vanilin šećer 2g, kraš expres 5g, voćka

### Kakao, integralni šareni sendvič, voće

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g, šunka 30g, tvrdi sir 30g, salata zelena 10g, paprika 20g, rajčica 20g, pecivo 60g, voćka

### Kukuruzna palenta s jogurtom, voće

kukuruzna krupica 50g, maslac 5g, sol, 1 jogurt (180g), voćka

Mlijeko, maslac, marmelada, kruh

Mlijeko 2dcl, maslac 15g, marmelada 20g, kruh 60-70g

Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo

mlijeko 2dcl, med 5g, kavovina (prženi ječam i cikorija) 2,5g, šunka 40g, maslac 15g, pecivo 60-70g

Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g, tuna 20g, svježi kravlji sir 30g, kiselo vrhnje 10g, češnjak 1g, list peršina 3g, kruh 60-70g

Napitak od rogača, fritaja s povrćem, kruh

mlijeko 2dcl, 3 g mljevenog rogača  
jaje 2 kom (100g), poriluk 30g, paprika 20g, ribana mrkva 15g, sol, ulje 5g, kruh 60-70g

Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g  
svježi kravlji sir 40g, prešana šunka 20g, kiselo vrhnje 10g, list peršina, sol, kruh 60-70g

Mlijeko, corn flakes, voće

Mlijeko 2dcl, corn flakes 60g, voćka

Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom

ulje 5g, pšenično brašno 25g, mrvice krušne 5g, šećer 5g, šećer vanilin 1g, jabuka (mesnati dio) 100g, cimet 0,20g (svježi sir 70g)  
jogurt 180g

Mlijeko, čokoladni namaz, kruh

Mlijeko 2dcl, čokoladni namaz 35g, kruh 60-70g

Čaj, maslac, pureća šunka, crni kruh

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g, šunka 40g, kruh 60-70g

Riža na mlijeku, voće

Mlijeko 300g, riža polirana okruglog zrna 25g, med 10g, čokolada (za kuhanje) 5g  
Voćka

Čaj, svježi sir, cherry rajčice, integralno pecivo

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g  
Svježi sir 60 g, cherry rajčice 50 g, pecivo 60-70 g

Muesli, mlijeko, voće

Mlijeko 250g, misli mješavina žitarica s voćem 40g, žitarice s čokoladom 10g  
voćka

*Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt*

Tuna pašteta 40g, graham pecivo 60-70g, vočka

*Mediteranska pizza mini, čaj*

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

mlijeko 7g, sir mozzarella 20g, ulje maslinovo 3g, pšenično brašno 40g, paprika zelena, crvena 15g, rajčica crvena 25g, tikvice zelene 15g, rajčica ukuhana 10g, masline 2g, origano sušeni 1g, bosiljak 2g, kvasac pekarski suhi 1g

*Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo, kiseli ili svježi krastavci/mrkva na treakice rezana*

mlijeko200g, med 5g, kakao u prahu 3g, tvrdi sir 30g, povrće 20g, pecivo 60-70g

*Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom*

Mlijeko 250g, zobene pahuljice 30g, grožđice 5g, smokve sušene ili marelice 10g, orah 5g

*Čaj, integralni muffin s voćem*

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

Jogurt tekući 20g, jaje kokošje 10g, maslac 5g, pšenično brašno 20g, zobene pahuljice 5g, čokolada za kuhanje 5g, naranča 10g, jabuka 20g, grožđice 5g, badem 5g

*Kakao, namaz od sira sa šunkom, pecivo sa sjemenkama*

mlijeko200g, med 5g, kakao u prahu 3g

svježi kravljji sir 40g, prešana šunka 20g, kiselo vrhnje 10g, list peršina, sol, pecivo 60g

*Kukuruzna palenta s jogurtom, voće*

kukuruzna krupica 50g, maslac 5g, sol, 1 jogurt (180g)

*Čaj, namaz od patlidžana, graham pecivo*

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

patlidžan 40g, maslinovo ulje 10g, češnjak 1g, papar 1 g, limunov sok 3 g, vlasac 1g, list peršina 3g, pecivo 60-70g

*Čaj, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh*

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

tuna 20g, svježi kravljji sir 30g, kiselo vrhnje 10g, češnjak 1g, list peršina 3g, kruh 60-70g

*Biljni napitak (primjerice rogač), sirni namaz, pecivo sa sjemenkama*

Mlijeko 2 dcl, mljeveni rogač 3g, sirni namaz 40g, pecivo 60-70g

*Biljni napitak (primjerice rogač), med, maslac, kruh*

Mlijeko 2dcl, mljeveni rogač 3 g, med 15g, maslac 15g kruh 60-70g

*Vočka 100-150 g: jabuka, kruška, naranča, mandarina, klementina, banana, kivi, grejp*

*Sušeno voće: grožđice, brusnice, marelice, šljive, smokve: normativ 10-15 g*

*Orašasto voće: bademi, orasi, lješnjaci, kikiriki, indijski orah, pistacije: normativ 10-15g*



REPUBLIKA HRVATSKA  
PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA  
GRAD RIJEKA

Upravni odjel za odgoj i obrazovanje,  
kulturu, sport i mlade

KLASA: 024-02/26-09/2

URBROJ: 2170-1-09-00-26-1

Rijeka, 8.1.2026.

GRADONAČELNICA GRADA RIJEKE

IVA RINČIĆ

**Predmet: Prijedlog zaključka o uvođenju standardiziranih, nutritivno uravnoteženih jelovnika marendi u osnovne škole Grada Rijeke**



Pročelnica

Iva Erceg

**Voditeljica Odsjeka za odgoj, obrazovanje i mlade:**

Marija Japundža Broznić

**Materijal izradila:**

Petra Matković Hrgić

## Obrazloženje

Već duže vrijeme Grad Rijeka radi na unapređenju modela prehrane u osnovnim školama kojih je osnivač, vodeći se činjenicom da je pravilna prehrana u djetinjstvu preduvjet pravilnog razvoja, važna ne samo za tjelesno, već i mentalno zdravlje. Stoga Grad, provodeći brojne programe i projekte, na razne načine nastoji doprinijeti promociji i usvajanju zdravog načina života i životnih navika. S ciljem edukacije i promocije pravilne prehrane među mladima, za spomenuti je da je Grad još 2022. godine izdao promotivno-edukativne letke o usvajanju pravilnih navika i ispravljanju nepravilnih navika hranjenja, a o pravilnoj prehrani i zdravim stilovima života učenici mogu stjecati znanja i kroz izvannastavnu aktivnost „Zdravstveni odgoj i obrazovanje“, koju je uveo u sve svoje osnovne škole.

Kako bi se pravilna prehrana primjenjivala i u samoj praksi, Grad je proveo veoma opsežan postupak objedinjene javne nabave namirnica za pripremu marendi u 25 osnovnih škola Grada Rijeka te od veljače ove godine osigurao ujednačene i zdrave školske marende za riječke osnovnoškolce. U tu je svrhu Grad dao izraditi standardizirane, nutritivno uravnotežene jelovnike fokusirane na zdravu prehranu, prilagođene sezonskim namirnicama i usklađene s potrebama učenika, a sve u cilju uvođenja što kvalitetnijih školskih marendi.

Predmetne jelovnike i pripadajuće normative namirnica izradili su stručnjaci iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ i Thalassoterapije Opatija u suradnji sa samim školama, a sve u skladu s Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama. Izrađeni u skladu sa suvremenim nutritivnim standardima, jelovnici nude tri sezonske varijante s različitim namirnicama iz kojih svaka pojedina škola može odabrati one koji najbolje odgovaraju organizacijskim mogućnostima i specifičnostima svake škole.

„Pilot godina“, odnosno prva godina ovakvog modela nabave namirnica za marende, rezultirala je mnogobrojnim izazovima, ponajviše organizacijskim, no donijela je i brojne iskorake, prvenstveno u osiguravanju kvalitetne prehrane za djecu. Tijekom godine, provedena je evaluacija provedbe, odnosno prikupljene su informacije od svih dionika procesa. Svim osnovnim školama kojima je osnivač Grad Rijeka poslan je upitnik o zadovoljstvu škola o provedbi projekta objedinjene javne nabave za školske marende, dok su iskustva djece i roditelja prikupljana na sjednicama Vijeća roditelja svake pojedine škole. **Rezultati evaluacije pokazali su da čak 95% škola priželjkuje i sugerira nabavu namirnica na razini ustanove, uz poštivane jedinstvenih, obvezujućih jelovnika koje će propisati osnivač.**

Stoga držimo da bi pozitivne pomake koje su ovakvi jelovnici donijeli trebalo zadržati, na način da se nabava namirnica provodi na razini svake ustanove. Obvezujućim jelovnicima osigurali bi se okviri i standardi prehrane, no ustanove bi, kao što je navedeno, samostalno provodile nabavu namirnica za školske marende, vršile konkretan odabir obroka i naručivale namirnice prema svome planu jelovnika, potrebama učenika te kapacitetima i organizacijskim specifičnostima svake pojedine škole.

Slijedom navedenog, predlaže se Gradonačelnici Grada Rijeke da donese sljedeći

## **ZAKLJUČAK**

1. Prihvaća se prijedlog uvođenja standardiziranih, nutritivno uravnoteženih jelovnika marendi u osnovne škole Grada Rijeke, izrađenih od strane stručnjaka Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ i Thalassoterapije Opatija, u predloženom tekstu.
2. Jelovnici iz točke 1. ovoga Zaključka obvezujući su za sve osnovne škole Grada Rijeke, počev od 1. veljače 2026. godine.
3. Zadužuje su Upravni odjel za odgoj i obrazovanje, kulturu, sport i mlade da s ovim Zaključkom upozna sve osnovne škole kojima je Grad Rijeka osnivač.

**STANDARDIZIRANI JELOVNICI  
MARENDI OSNOVNIH ŠKOLA GRADA  
RIJEKE**

## JELOVNIK TIP 1

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Biljni napitak, sirni namaz, pecivo sa sjemenkama	Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo	Griz na mlijeku, voće
UTORAK	Muesli s mlijekom ili jogurtom	Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni	Mlijeko, kuhano jaje, sirni namaz s maslinama, pecivo sa sjemenkama
SRIJEDA	Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh	Biljni napitak, med, maslac, kruh	Zobene pahuljice s medom i cimetom, jogurt s probiotikom
ČETVRTAK	Mlijeko, corn flakes, voće	Čaj, svježi sir + cherry rajčice, graham pecivo	Proso na mlijeku, voće
PETAK	Kakao, integralni šareni sendvič, voće	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće	Mlijeko, maslac, marmelada, kruh

\*svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

## JELOVNIK TIP 2

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Bijela kava, šunka od purećih prsa, maslac, integralno pecivo	Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh	Biljni napitak, fritaja s povrćem, kruh
UTORAK	Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh	Mlijeko, corn flakes, voće	Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom
SRIJEDA	Mlijeko, čokoladni namaz, kruh	Čaj, maslac, pureća šunka, crni kruh	Riža na mlijeku, voće
ČETVRTAK	Muesli, mlijeko, voće	Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt	Meditranska pizza mini, čaj
PETAK	Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo, kiseli ili svježi krastavci/mrkva na trakice narezana	Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom	Čaj, integralni muffin s voćem,

\* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

## JELOVNIK TIP 3

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Kakao, integralni šareni sendvič, voće	Čaj, namaz od sira sa šunkom, kruh	Proso na mlijeku, voće
UTORAK	Muesli, mlijeko	Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt	Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh
SRIJEDA	Mlijeko, čokoladni namaz, kruh	Kakao, namaz od sira sa šunkom, pecivo sa sjemenkama	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće
ČETVRTAK	Bijela kava, tvrdi sir, kruh, zelena salata	Mlijeko, corn flakes, voće	Čaj, namaz od patlidžana, graham pecivo
PETAK	Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh	Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni	Riža na mlijeku, voće

\* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

## JELOVNIK TIP 4

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Kakao, sirni namaz, kruh, cherry rajčice	Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom	Mlijeko, corn flakes
UTORAK	Muesli, mlijeko	Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo	Bijela kava, fritaja s povrćem, kruh
SRIJEDA	Bijela kava, integralni šareni sendvič, voće	Griz na mlijeku, voće	Čaj, namaz od slanutka, kukuruzna štangica cherry rajčice
ČETVRTAK	Mlijeko, maslac, marmelada, kruh	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće	Meditranska pizza mini
PETAK	Čaj s limunom, pašteta od tune, kruh	Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom	Jogurt, integralni muffin s voćem

\* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

## DORUČAK – MARENDA (s normativima)

### Kakao, sirni namaz, pecivo sa sjemenkama

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g, sirni namaz 40g, pecivo 60-70g

### Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo

jogurt (180g), šunka 40g, maslac 15g, pecivo 60-70g

### Griz na mlijeku, voće

mlijeko 3dl, pšenična krupica 40g, med 5g, kraš express 5g

### Muesli s mlijekom ili jogurtom

mlijeko 250g (jogurt), musli, mješavina žitarica s voćem 50g

### Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni

mlijeko 2dcl, slanutak 50g, maslinovo ulje 7g, sjemenka lana i sezama 7g, češnjak, sok od limuna, sol, kruh 60-70g

### Mlijeko, kuhano jaje, sirni namaz s maslinama, pecivo sa sjemenkama

mlijeko 2dcl, 1 jaje, svježi sir 40g, kiselo vrhnje 10g, krastavac kiseli 10g, masline zelene, konzervirane 10g, pecivo sa sjemenkama 60-70g

### Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh

mlijeko 2dcl, maslac 15g, marmelada 20g, kruh 60 – 70g

### Bijela kava, med, maslac, kruh

mlijeko 2dcl, med 5g, kavovina (prženi ječam i cikorija) 2,5g, med 15g, maslac 15g kruh 60-70g

### Zobene pahuljice s medom i cimetom, jogurt s probiotikom

Zobene pahuljice 40g, med 5g, badem 5g, cimet 0,5g jogurt 180g

### Mlijeko, corn flakes, voće

mlijeko 2dl, corn flakes 50g, voćka

### Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo

Jogurt 180g, maslac 15g, šunka 30g, pecivo 60-70g

### Proso na mlijeku, voće

mlijeko 2dl, proso 30g, med 5g, vanilin šećer 2g, kraš expres 5g, voćka

### Kakao, integralni šareni sendvič, voće

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g, šunka 30g, tvrdi sir 30g, salata zelena 10g, paprika 20g, rajčica 20g, pecivo 60g, voćka

### Kukuruzna palenta s jogurtom, voće

kukuruzna krupica 50g, maslac 5g, sol, 1 jogurt (180g), voćka

Mlijeko, maslac, marmelada, kruh

Mlijeko 2dcl, maslac 15g, marmelada 20g, kruh 60-70g

Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo

mlijeko 2dcl, med 5g, kavovina (prženi ječam i cikorija) 2,5g, šunka 40g, maslac 15g, pecivo 60-70g

Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g, tuna 20g, svježi kravljji sir 30g, kiselo vrhnje 10g, češnjak 1g, list peršina 3g, kruh 60-70g

Napitak od rogača, fritaja s povrćem, kruh

mlijeko 2dcl, 3 g mljevenog rogača  
jaje 2 kom (100g), poriluk 30g, paprika 20g, ribana mrkva 15g, sol, ulje 5g, kruh 60-70g

Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g  
svježi kravljji sir 40g, prešana šunka 20g, kiselo vrhnje 10g, list peršina, sol, kruh 60-70g

Mlijeko, corn flakes, voće

Mlijeko 2dcl, corn flakes 60g, voćka

Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom

ulje 5g, pšenično brašno 25g, mrvice krušne 5g, šećer 5g, šećer vanilin 1g, jabuka (mesnati dio) 100g, cimet 0,20g (svježi sir 70g)  
jogurt 180g

Mlijeko, čokoladni namaz, kruh

Mlijeko 2dcl, čokoladni namaz 35g, kruh 60-70g

Čaj, maslac, pureća šunka, crni kruh

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g, šunka 40g, kruh 60-70g

Riža na mlijeku, voće

Mlijeko 300g, riža polirana okruglog zrna 25g, med 10g, čokolada (za kuhanje) 5g  
Voćka

Čaj, svježi sir, cherry rajčice, integralno pecivo

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g  
Svježi sir 60 g, cherry rajčice 50 g, pecivo 60-70 g

Muesli, mlijeko, voće

Mlijeko 250g, misli mješavina žitarica s voćem 40g, žitarice s čokoladom 10g  
voćka

Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt

Tuna pašteta 40g, graham pecivo 60-70g, vočka

Mediteranska pizza mini, čaj

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

mlijeko 7g, sir mozzarella 20g, ulje maslinovo 3g, pšenično brašno 40g, paprika zelena, crvena 15g, rajčica crvena 25g, tikvice zelene 15g, rajčica ukuhana 10g, masline 2g, origano sušeni 1g, bosiljak 2g, kvasac pekarski suhi 1g

Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo, kiseli ili svježi krastavci/mrkva na treakice rezana

mlijeko200g, med 5g, kakao u prahu 3g, tvrdi sir 30g, povrće 20g, pecivo 60-70g

Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom

Mlijeko 250g, zobene pahuljice 30g, grožđice 5g, smokve sušene ili marelice 10g, orah 5g

Čaj, integralni muffin s voćem

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

Jogurt tekući 20g, jaje kokošje 10g, maslac 5g, pšenično brašno 20g, zobene pahuljice 5g, čokolada za kuhanje 5g, naranča 10g, jabuka 20g, grožđice 5g, badem 5g

Kakao, namaz od sira sa šunkom, pecivo sa sjemenkama

mlijeko200g, med 5g, kakao u prahu 3g

svježi kravliji sir 40g, prešana šunka 20g, kiselo vrhnje 10g, list peršina, sol, pecivo 60g

Kukuruzna palenta s jogurtom, voće

kukuruzna krupica 50g, maslac 5g, sol, 1 jogurt (180g)

Čaj, namaz od patlidžana, graham pecivo

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

patlidžan 40g, maslinovo ulje 10g, češnjak 1g, papar 1 g, limunov sok 3 g, vlasac 1g, list peršina 3g, pecivo 60-70g

Čaj, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

tuna 20g, svježi kravliji sir 30g, kiselo vrhnje 10g, češnjak 1g, list peršina 3g, kruh 60-70g

Biljni napitak (primjerice rogač), sirni namaz, pecivo sa sjemenkama

Mlijeko 2 dcl, mljeveni rogač 3g, sirni namaz 40g, pecivo 60-70g

Biljni napitak (primjerice rogač), med, maslac, kruh

Mlijeko 2dcl, mljeveni rogač 3 g, med 15g, maslac 15g kruh 60-70g

Vočka 100-150 g: jabuka, kruška, naranča, mandarina, klementina, banana, kivi, grejp

Sušeno voće: grožđice, brusnice, marelice, šljive, smokve: normativ 10-15 g

Orašasto voće: bademi, orasi, lješnjaci, kikiriki, indijski orah, pistacije: normativ 10-15g