

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
USTANOVA ZA SOCIJALNO ZBRINJAVANJE, ODGOJ I OBRAZOVANJE – SARAJEVO
SARAJEVO

PRAVILNIK
O UTVRĐENIM JELOVNICIMA ZA KORISNIKE USLUGA
USTANOVE ZA SOCIJALNO ZBRINJAVANJE, ODGOJ I OBRAZOVANJE -
SARAJEVO

Sarajevo, novembar 2025.godine

Ustanova za socijalno zbrinjavanje, odgoj i obrazovanje -Sarajevo, Humska 81.
tel. 033 726 320 fax. 033 654 895 e-mail: info@ustanovahum.ba www.ustanova-sarajevo.ba

Na osnovu člana 37. Pravila Ustanove za socijalno zbrinjavanje, odgoj i obrazovanje- Sarajevo broj 01-02-100-3/23 od 29.05.2023. godine, Upravni odbor Ustanove za socijalno zbrinjavanje, odgoj i obrazovanje- Sarajevo, na svojoj sjednici održanoj 28.11.2025. godine donosi:

**PRAVILNIK O
UTVRĐENIM JELOVNICIMA ZA KORISNIKE USLUGA
USTANOVE ZA SOCIJALNO ZBRINJAVANJE, ODGOJ I OBRAZOVANJE-SARAJEVO**

I OPĆE ODREDBE

**Član 1.
(Predmet pravilnika)**

- (1) Pravilnikom o utvrđenim jelovnicima za korisnike usluga Ustanove za socijalno zbrinjavanje, odgoj i obrazovanje- Sarajevo (U daljem tekstu: Ustanova) se reguliše utvrđivanje jelovnika za korisnike usluga Ustanove, osnovni principi ishrane korisnika, minimalni kriteriji kvaliteta prehrambenih artikala, utvrđivanje kvaliteta i energetske vrijednosti namirnica potrebnih za pripremanje gotovih jela i pića u Ustanovi. Ovaj Pravilnik se donosi na osnovu Pravilnika o utvrđivanju normativa hrane i napitaka za korisnike Ustanove, prilagođeni potrebama korisnika.
- (2) Sastavni dio ovog Pravilnika čine Normativi o utrošku namirnica za pojedina jela i napitke.

**Član 2.
(Vrste jelovnika)**

- (1) Ustanova je dužana redovno sačinjavati dnevne, sedmične i vanredne jelovnike.
- (2) Ustanova može formirati i okvirne sezonske jelovnike koji će količinski korespondirati sa utvrđenim Normativom hrane.
- (3) Ustanova će također po potrebi pojedinih korisnika kreirati individualne jelovnike.
- (4) Dnevni, sedmični, vanredni i sezonski jelovnici moraju biti javno i transparentno istaknuti u kuhinji/trpezariji Ustanove i dostupni svim korisnicima.

II UTVRĐIVANJE JELOVNIKA

**Član 3.
(Ishrana korisnika u posebnom stanju i sa zdravstvenim poteškoćama)**

- (1) Pri sačinjavanju jelovnika vodit će se računa o posebnom stanju i/ili zdravstvenim poteškoćama korisnika.
- (2) Posebni oblici prehrane/dijete odnose se na:
 - a) intoleranciju određene hrane i alergije (na mlijeko, jaja itd.) s popisom dopuštene hrane i hrane koju treba izbjegavati u skladu s postojećim naučnim preporukama;



- b) celijakiju, s popisom hrane koju treba izbjegavati i zamijeniti je odgovarajućim bezglutenskim proizvodima te sa specifičnim uputama o pripremi i kuhanju ove hrane;
- c) određena druga zdravstvena stanja koja zahtijevaju poseban način prehrane kao što je pretilost, šećerna bolest, hronična bubrežna bolest, dislipidemija, metabolički sindrom i dr.

Član 4. **(Sačinjavanje jelovnika)**

- (1) Jelovnik sačinjavaju odgovorne osobe unutar Ustanove na način da izvrše popis namirnica, pripremu, podjelu obroka, vode potrebnu evidenciju, izvršavaju odgojno-obrazovne aktivnosti povezane sa ishranom i vode računa o implementaciji ovog Pravilnika.
- (2) Sistem ishrane zahtijeva postavljanje pravilne organizacije od momenta izrade jelovnika, proračuna i izdavanje artikala iz magacina, pripreme jela, pa do distribucije i podjele jela krajnjim korisnicima.

Član 5. **(Planiranje jelovnika)**

- (1) Planiranje ishrane vrše osoblje kuhinje Ustanove, na osnovu plana ishrane, receptura za pripremanje jela i brojnog stanja korisnika na ishrani.
- (2) Planiranjem ishrane mora se postići potpuna, raznovrsna i ujednačena ishrana i odrediti količine artikala koje treba utrošiti za pojedine dnevne obroke, u određenom vremenskom periodu.
- (3) Planom ishrane određuju se vrste artikala ishrane koje treba utrošiti za pojedine dnevne obroke u određenom vremenskom periodu, ciklus jelovnika – jela po objedima i obrocima i minimalni mjesečni sastav hranjivih i zaštitnih materija, po mjesecima i godišnje, koji se treba ostvariti.
- (4) Prilikom planiranja dnevnih obroka hrane moraju se zadovoljiti sljedeći zahtjevi:
 - a) da obrok odgovara potrebama organizma u pogledu energetskih, gradivnih i zaštitnih materija,
 - b) da je kvalitativan odnos gradivnih i zaštitnih materija takav da olakšava njihovo iskorištenje, imajući u vidu specifične zahtjeve pojedinih korisnika,
 - c) da jelo ima prijatne organoleptičke osobine i odgovarajuću zasićujuću moć,
 - d) da hrana ne sadrži sastojke koji mogu da štete organizmu,
 - e) da hrana zadovoljava tradicionalne zahtjeve nacionalnih i vjerskih običaja i da je usklađena sa nacionalnim i vjerskim specifičnostima i načelima, i
 - f) da ishrana bude ekonomična.

Član 6. **(Plan dnevnih jelovnika)**

- (1) Plan dnevnih jelovnika sastavlja ovlaštena osoba.
- (2) Direktor/ica Ustanove će posebnom odlukom ovlastiti osobu zaduženu za sastavljanje jelovnika.
- (3) Plan dnevnih jelovnika izrađuje se na osnovu plana ishrane, za svaki dnevni obrok posebno.
- (4) Sedmični jelovnici se sačinjavaju načelno za period od 7 dana.

- (5) U planu dnevnih jelovnika se, za sve dane i za svaki objed, posebno navodi koja vrsta jela se priprema i po kom broju jela.

- (6) Odabrani plan dnevnih jelovnika može izmijeniti u situacijama nepredvidivih dešavanja, po potrebi, i uz odobrenje direktora Ustanove.

- (7) Jelovnici se mijenjaju sezonski, u nekoliko cikličnih krugova tokom sezone kako bi očuvali sezonsku prednost i raznovrsnost prehrane korisnika.

II SMJERNICE PRAVILNE I ZDRAVE ISHRANE

- (1) Pilikom sačinjavanja jelovnika odgovorna osoba mora voditi računa o smjernicama pravilne i zdrave ishrane korisnika

Član 7. **(Energetske vrijednosti)**

Dnevne energetske potrebe ovise, osim o razini osnovnih fizioloških potreba, i o tjelesnoj aktivnosti i drugim vanjskim čimbenicima. U razdoblju rasta i razvoja posebno je potrebno voditi računa o potrebama za energijom i hranjivim tvarima. Ako prehranom dugoročno unosimo premalo ili previše energije ili hranjivih tvari, zdravlje djece i mladih može biti ugroženo.

Član 8. **(Nutritivne vrijednosti)**

Pravilna prehrana podrazumijeva uravnotežen unos energije i hranjivih tvari koje se dijele u skupinu makronutrijenata i mikronutrijenata. Makronutrijenti osiguravaju dostatan unos energije, ali i tvari koje su neophodne za izgradnju, funkcioniranje i obnavljanje organizma. Mikronutrijenti su različiti spojevi koji su, također, neophodni za izgradnju i funkcioniranje organizma, ali se, za razliku od makronutrijenata, u tijelo unose u vrlo malim količinama te ne predstavljaju izvor energije.



Član 9.

(Makronutrijenti: bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

Osnovne skupine makronutrijenata, njihova uloga u organizmu, kao i hrana koja sadrži pojedine makronutrijente u većim količinama se mora uzeti u obzir kako na kratkoročnom tako i na dugoročnom planu ishrane korisnika, jer se radi o djeci i omladini, koji su još uvijek u fazi stalnog rasta i razvoja organizma. Pri sačinjavanju jelovnika obavezno se u obzir uzimaju svi makronutrijenti:

- a) Ugljikohidrati su glavna energetska hranjiva tvar i predstavljaju većinu energetske unosa. Preporučuje se odabir hrane koja je bogata škrobom i vlaknima, koja je ujedno i izvor minerala i vitamina, jer se dulje probavlja i daje bolji osjećaj sitosti. Prednost dati proizvodima od cjelovitih žitarica (hljeb, kukuruzne i zobene pahuljice, müsli, žitarice u zrnu, tjestenina, brašno i dr.), kao i mahunarkama (soja, bob, grah, leća, slanutak i dr.), krompiru, voću i korjenastom povrću.
- b) Izbjegavati slatkiše i druge slastice odnosno općenito proizvode s dodanim šećerom, a umjesto njih uzimati svježe voće. Izbjegavati gazirana pića i/ili negazirana slatka pića, a preferirati svježe cijedene sokove i biljne ili voćne čajeve bez dodanog šećera ili umjereno zaslađene medom.
- c) Vlakna u pravilu nemaju iskoristive energetske vrijednosti, ali imaju cijeli niz značajnih funkcija u probavnom traktu. Vlakna usporavaju pražnjenje želuca, pospješuju probavu u tankom i debelom crijevu te sprečavaju nastanak brojnih bolesti. Najznačajnija vlakna su celuloza, hemiceluloza, pektin, lignin i inulin. Izvori vlakana su: cjelovite žitarice i proizvodi (npr. heljda, mekinje, zob, ječam itd.), mahunarke (npr. grah, grašak, bob, leća itd.), povrće (npr. blitva, mrkva, kelj, kupus itd.) i voće (npr. rogač, smokva, jabuka itd.).
- d) Bjelančevine opskrbljuju organizam aminokiselinama koje su osnovni građivni element stanica i nositelji su brojnih fizioloških funkcija. Bjelančevine iz životinjskog izvora imaju veću biološku vrijednost od onih iz biljnih izvora jer sadrže esencijalne aminokiseline. Preporučuje se unos bjelančevina životinjskog porijekla (riba - skuša, oslić, tuna, srdele itd., mlijeko i mliječni proizvodi, sir, jaja, meso) i bjelančevina biljnog porijekla, kao što su mahunarke (soja, različite vrste leće, slanutak, bob, grah itd.) te orašasto voće (badem, lješnjak itd.). Za optimalan unos bjelančevina biljnog porijekla preporučuje se kombiniranje hrane: žitarice - mahunarke (npr. riža s graškom ili lećom), žitarice - mliječni proizvodi (npr. sendvič sa sirom), mahunarke - sjemenke (popečki od slanotka sa sezamom).
- e) Masti u prehrani značajan su izvor energije potrebne za održavanje normalnih funkcija organizma, osiguravaju esencijalne masne kiseline i pomažu apsorpciju pojedinih nutrijenata. Masti mogu biti u vidljivom obliku kao što su ulja i masti te u nevidljivom obliku kao dio hrane poput mesa ili mesnih proizvoda, te mlijeka i mliječnih proizvoda. Preporučuje se unos jestivih biljnih ulja umjesto masti životinjskog porijekla, izuzev ribljih ulja. Izbjegavati masti i ulja s visokim sadržajem zasićenih masnih kiselina, a birati ona bogata višestruko i jednostruko nezasićenim masnim kiselinama. Umjereno unositi hranu bogatu zasićenim masnim kiselinama (npr. majoneza, vrhnje, kobasice, paštete). Prednost dati krtom mesu. Prilikom termičke obrade hrane najbolje koristiti maslinovo ulje. Kombinirati masnoće npr. maslinovo i suncokretovo ulje ili npr. maslac i maslinovo ulje zbog ekonomičnosti.



Član 10.
(Višestruko nezasićene masne kiseline)

Višestruko nezasićene masne kiseline nalaze se prvenstveno u biljnim uljima i orašastim plodovima te ribama. Preporučuje se povećati unos OMEGA-3 masnih kiselina u odnosu na unos OMEGA-6 masnih kiselina. Njihova upotreba u sačinjavanju dnevnih jelovnika se visoko preporučuje, pogotovo sljedećih:

a) Omega-3 masne kiseline

Hrana životinjskog porijekla bogata OMEGA-3 masnim kiselinama je plava riba (srdela, tuna, palamida i sl.) i losos. Hrana biljnog porijekla bogata OMEGA-3 masnim kiselinama su sjemenke lana, orašasti plodovi (orasi, bademi i lješnjaci), tofu i soja.

b) Omega-6 masne kiseline

Pretežno se nalaze u suncokretovom ulju, kukuruznom ulju, sojinom ulju, orašastim plodovima.

c) Jednostruko nezasićene masne kiseline

Najbolji izvor su maslinovo ulje i repičino ulje

Član 11.
(Mikronutrijenti: minerali i vitamini)

- (1) Vitamini i minerali imaju važnu ulogu u svakodnevnom funkcioniranju, rastu i razvoju, kao i obnavljanju organizma. Iako se radi o kemijski vrlo različitim spojevima, zajedničko im je da ih tijelo čovjeka ne može stvarati ili ih stvara u nedovoljnim količinama zbog čega se moraju unositi u tijelo kroz hranu.
- (2) Vitamini su organski spojevi raznovrsne strukture i kemijskih osobina. Dijele se u dvije osnovne skupine: vitamine topljive u vodi (vitamin C i vitamini B skupine: vitamin B1, B2, niacin, pantotenska kiselina, B6, folna kiselina, biotin i B12) te vitamine topljive u mastima (vitamini A, D, E i K).
- (3) Minerali su anorganski kemijski elementi. S obzirom na potrebne količine u organizmu, dijelimo ih na makroelemente (Na, Cl, S, K, Ca, P, Mg) i mikroelemente (Fe, J, F, Zn, Se, Cu, Mn, Cr, Mo, Co i Ni). Kalcij je najzastupljeniji mineral u našem tijelu. Tokom rasta i razvoja djece povećane su potrebe za vitaminima i mineralima, naročito za željezom, kalcijem, cinkom i vitaminom D. Dnevni unos i potrebne količine vitamina i minerala višestruko su manje od potrebnih količina makronutrijenata, pa se izražavaju u miligramima i mikrogramima umjesto u gramima. Međutim, iako su potrebni u vrlo malim količinama, nedovoljan unos hranom, nedovoljna apsorpcija te djelomičan ili potpuni nedostatak bilo kojeg od vitamina ili minerala nakon određenog vremena rezultirat će razvojem određenog poremećaja (npr. nedostatak vitamina D dovest će do razvoja rahitisa u dječjoj dobi, odnosno osteomalacije kod odraslih, a nedostatak željeza do anemije). Također, manjak jednog nutrijenta može promijeniti djelovanje drugog ili može uzrokovati manjak drugog npr. manjak vitamina B6 onemogućava apsorpciju Ca i potiče izlučivanje Mg iz organizma.



Pojedina hrana sadrži kiseline koje stvaraju komplekse s mineralima koje organizam ne može apsorbirati pa ih izbacuje (npr. oksalna kiselina iz špinata veže kalcij koji iz tijela izlazi neiskorišten). Isto tako, prisutnost određenih spojeva pojačava iskoristivost drugih. Željezo iz hrane najbolje se iskorištava u prisutnosti vitamina C.

- (4) Unos vitamina i minerala korisnika mora biti optimalan za normalno funkcioniranje svih organskih sustava što znači da ih ne smijemo unositi premalo, ali isto tako ni u prevelikim količinama jer i one mogu biti štetne za zdravlje. Optimalan unos vitamina i minerala postiže se raznolikom prehranom. Najbolji izvori vitamina i minerala su voće, povrće te integralne žitarice i njihovi proizvodi.

Član 12. (Voda)

- (1) Da bi organizam mogao normalno funkcionirati, sadržaj vode u tijelu mora biti konstantan tj. mora postojati ravnoteža između unesene tekućine i one koja se izgubi. Vodu u organizam unosimo hranom, različitim napitcima (npr. sokovi, mlijeko, čajevi) te pitkom vodom. Voće i povrće ima visok sadržaj vode, posebno lubenica, krastavci. Alkoholna pića i pića koja sadrže kofein (kava, gazirana slatka pića) nisu dobar nadomjestak vode jer djeluju kao diuretici (pospješuju izlučivanje vode iz tijela) i tako pojačavaju dehidraciju. Organizam gubi vodu na više načina - putem kože (isparavanje, znojenje), pluća (disanjem), probavnog trakta (fecesom) i bubrega (mokraćom). Potreba za vodom ovisi o ravnoteži između unosa i gubitka tekućine te varira ovisno o prehrani, tjelesnoj aktivnosti, temperaturi okoliša i vlažnosti zraka. Potreba za unosom vode razmjerna je potrebama za energijom - što su veće potrebe za energijom, veće su i potrebe za vodom.
- (2) Preporuka za djecu je 1,5 ml vode/kcal, a za omladinu je 1,0 ml vode/kcal. Djeci između 10-14 godina preporučuje se unos 1,2-1,8 L vode dnevno (oko 5-7 čaša), a između 14-18 godina 2,6 L (oko 11 čaša) dnevno za dječake. Što su korisnici Zavoda tjelesno aktivniji, potrebe za unosom tekućine se povećavaju, budući da dolazi do povećanog gubitka vode znojenjem, naročito ako je temperatura okoliša visoka.

Član 13. (Energetska i nutritivna gustoća hrane)

- (1) Pojam "hrana visoke energetske gustoće" podrazumijeva hranu bogatu šećerima i mastima, a siromašnu hranjivim tvarima zbog čega se ista smatra nutritivno siromašnom. Danas djeci najomiljenija hrana spada upravo u tu kategoriju. Takva hrana može biti bogata i solima, a s obzirom na sastav masti obiluje zasićenim mastima i trans masnim kiselinama vrlo štetnima za zdravlje.
- (2) Zbog povećanog energetske unosa i nedovoljne tjelesne aktivnosti, takva hrana uzrokuje prekomjernu tjelesnu masu. S druge strane, hrana bogata hranjivim tvarima je ona koja ima visoku nutritivnu gustoću i zato se preporučuje povećati unos hrane kao što je voće, povrće i žitarice te smanjiti unos hrane visoke energetske gustoće u cilju sprečavanja pretilosti i razvoja kroničnih bolesti.

Član 14.
(Pića)

- (1) Tekućina je nužna za održavanje života. Potreba za tekućinom ovisi o unosu i potrošnji energije. Najprimjerenija tekućina je voda, ali se preporučuju i sokovi od voća i povrća bez dodanog šećera.
- (2) U jelovnike se mogu uvrstiti voćni i biljni čajevi, a pri zaslađivanju dati prednost medu, dok dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.

III REŽIM PREHRANE

Član 15.
(Broj i vremenski raspored obroka)

- (1) Pravilna prehrana djece i omladine sastoji se od tri glavna obroka (doručak, ručak, večera) i međuobroka (užina).
- (2) Režim i organizaciju prehrane Ustanova prilagođava tako da budu osigurani pojedinačno svi obroci. Spajanje obroka se ne savjetuje te je između pojedinih obroka potrebno osigurati najmanje 2 sata razmaka. Potrebno je uskladiti ustaljeno vrijeme za jelo, pri čemu za užinu treba osigurati najmanje 15 minuta, a za ručak najmanje 30 minuta.

Član 16.
(Izrada jelovnika)

- (1) Osnova za izračun normativa u obrocima hrane je preporučeni dnevni energetske unos hrane za djecu i mlade, odvojeno po pojedinim dobnim skupinama. Jelovnici sadrže preporučene količine hranjivih tvari po pojedinim dobnim skupinama djece i mladih, te preporučene količine vitamina i minerala.
- (2) Za doručak treba upotrijebiti hljeb od crnog pšeničnog, raženog ili zobnog brašna kojem valja mijenjati oblik: žemlje, kiflice ili rezani hljeb, a miješani kukuruzni hljeb valja izbjegavati budući da sadrži veliku količinu bijelog brašna (čitati deklaracije).
- (3) Svaki dan u jelovnik uvrstiti mlijeko i/ili mliječne proizvode.
- (4) Ukoliko postoji mogućnost, treba poslužiti svježe pripremljene namaze od mahunarki (npr. slanukov namaz, grah namaz), povrća ili ribe (tuna ili sardina). Mješavina žitarica za doručak u jelovnicima sastavljena je od nezaslađenih žitnih pahuljica, suhog voća, orašastih plodova i sjemenki. Kombinacija navedenih sastojaka u žitaricama može se mijenjati (ječmene, zobene, pšenične i ražene pahuljice), kombinacije suhog voća (marelice, šljive, smokve, grožđice), sjemenki (suncokreta, sezama, lana, bundeve) i orašastih plodova (orasi, lješnjaci, bademi).
- (5) Kalorijskim unos doručka treba da odgovara 15 % ukupnog dnevnog energetskeg unosa, prema dobnim skupinama. Preporučuje se da doručak sadrži mlijeko ili mliječne proizvode.
- (6) Tokom pet obroka u tjednu, ručak se sastoji od žitarica (tjestenina, riža, ječam, kukuruz, heljda, proso itd.), u kombinaciji s povrćem i mahunarkama odnosno bijelim mesom, ribom, jajima ili sirevima, pripremljen u skladu s dobnim skupinama učenika.
- (7) U pripremi obroka preporučuje se korištenje raznovrsnih receptura i lokalne tradicije (domaći specijaliteti) kako bi se omogućio široki raspon okusa.

Član 17.
(Odabir hrane i postupci pripreme hrane)

- (1) Hrana se može pripremati različitim postupcima mehaničke i toplinske obrade pri čemu je izuzetno važno pokušati što je moguće više očuvati vrijedne sastojke tj. ne uništiti ih pripremom. Povrće i voće je primjer hrane koja pretjeranom termičkom obradom gubi vitamine i hranjive tvari. Stoga se prednost daje sirovoj i svježoj hrani ukoliko se ona takva može konzumirati (npr. svježe voće ili povrće u obliku salata). S druge strane, jaja moraju biti termički obrađena i nikako se ne preporučuju nekuhane kreme na bazi jaja.
- (2) Za hranu koja se termički obrađuje, preporučuje se priprema hrane kuhanjem, pirjanjem i pečenjem u pećnici bez dodatka masti ili s dodatkom umjerene količine (najbolje biljna ulja). Postupci toplinske obrade na visokim temperaturama se ne preporučuju (prženje u dubokoj masnoći, pečenje na žaru) zbog mogućnosti nastanka štetnih spojeva. Dakle, treba voditi računa o načinu pripreme jela: umjesto u fritezi, jela peći u parno-konvekcijskoj peći te koristiti začinsko bilje umjesto većih količina soli. Također, ako tehnologija kuhinje omogućava, povrće kuhati na pari u parno-konvekcijskoj peći umjesto u vodi.

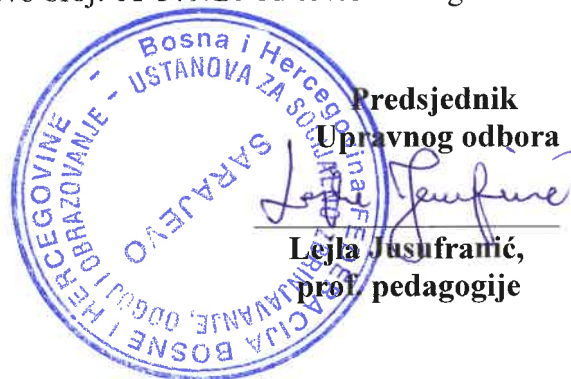
IV PRELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE

Član 18.
(Izmjene i dopune)

Izmjene i dopune ovog Pravilnika vrše se na način i po postupku predviđenom za njegovo donošenje.

Član 19.
(Stupanje na snagu)

Ovaj Pravilnik stupa na snagu osmog dana od dana objave na oglasnoj tabli Ustanove. Stupanjem na snagu ovog pravilnika prestaju da važi Pravilnik o utvrđenim jelovnicima za korisnike usluga u Zavodu za vaspitanja muške djece i omladine-Sarajevo broj: 01-379/20 od 09.03.2020.godine



Broj: 05-2788-10/25
Datum: 28.11.2025. godine