



JESEN – ZIMA 2022/2023



Europska unija



Izrada ovog jelovnika sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.
Sadržaj ovog jelovnika isključiva je odgovornost Dječjeg vrtića Radost Crikvenica.
Jelovnik je izradio Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, Krešimirova 52a, Rijeka.



Izrada ovog jelovnika sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.

Sadržaj ovog jelovnika isključiva je odgovornost Dječjeg vrtića Radost Crikvenica.

Kontakt:

Dječji vrtić Radost, Crikvenica

Tel: +385 51 241 799

e-mail: VRTIC@radost-crikvenica.hr

Izrada ovog jelovnika sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.
Sadržaj ovog jelovnika isključiva je odgovornost Dječjeg vrtića Radost Crikvenica.
Jelovnik je izradio Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, Krešimirova 52a, Rijeka.



Europska unija



Operativni program
ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO



NAPOMENE

Jelovnik je usklađen s preporukama „Izmjena i dopuna Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjem vrtiću“ (NN 121/07):

- prehrana djece predškolske dobi se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću;
- pri odabiru mesa prednost se daje lakše probavljivim vrstama poput mesa peradi, junetine ili teletine;
- pri odabiru mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima, a preporuka je da djeca do polaska u školu piju mlijeko s mliječnom masti 3,2%, u fermentirane mliječne proizvode ne dodavati šećer;
- izvori masnoća koji se koriste u prehrani neka budu bogati nezasićenim masnim kiselinama (hladno prešana biljna ulja: maslinovo, bućino, suncokretovo ulje), a siromašni zasićenim masnim kiselinama, koristiti isključivo maslac ili mekane margarinske namaze;
- salata neka bude sezonska, a prilagoditi ju s obzirom na mogućnost nabave;
- ako je moguće, svaki tjedan djeci omogućiti svježiju ribu, ili bilo koji dan u tjednu kada se može nabaviti;
- poželjno je koristiti žitarice u juhama i varivima, domaće pripremljene namaze, kolače, kompote, prirodne voćne sokove;
- ponuditi u dovoljnoj količini razne vrste kruha od cjelovitog zrna žitarica;
- koristiti integralnu rižu, vakumiranu;
- koristiti tjesteninu s jajima;
- voda mora biti dostupna, nuditi ju djetetu prema izraženoj potrebi, a osobito je važno nuditi vodu maloj djeci koja još ne znaju sama izraziti žeđ;
- čaj treba biti od šipka, mljeveni, ne u filter vrećici;
- zbog provjerene kvalitete proizvoda i prehrambene vrijednosti koristiti domaće proizvođače;
- normativi u recepturama jelovnika su izraženi u neto količinama namirnica.

JELOVNIK TIP I

PONEDJELJAK		
ZAJUTRAK	KAKAO, SIRNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g	BIJELA KAVA, SVJEŽI SIR I VRHNJE, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g svježi sir 40g, vrhnje 10g, sol, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	„CRIKVENIČKA BATUDA“, ZELENA SALATA, KRUH MANEŠTRA: grah 40g, ječam 10g, kukuruz 20g, mrkva 5g, krumpir 36g, ulje 7g, crveni luk 5g, češnjak 1g, peršin list 2g, slanina 15g, vratina 20g, sol, konc. rajčice 2g SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ OD ROGAČA I JABUKE čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 8g, ulje 8g, jaje 1/6, šećer 8g, mlijeko 7g, rogač mljeveni 4g, ribana jabuka 20g, prašak za pecivo GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g	
UTORAK		
ZAJUTRAK	MLIJEKO, MASLAC, MARMELADA, KRUH mlijeko 1,8dl maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g	KAKAO, TVRDI SIR, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD POVRĆA, MESNE POLPETE, LEŠO BROKULA, MRKVA I KRUMPIR, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA I MRKVE, KRUH JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina, vrhnje za kuhanje 3g, proso 5g POLPETE: svinjetina 40g (II kat.), junetina 40g (II kat.), kruh 10g, jaje 1/10, crveni luk 5g, češnjak 1g, list peršina, crvena paprika, sol, brašno 3g, ulje za prženje 15g BROKULA: brokula 120g, krumpir 100g, mrkva 60g, maslinovo ulje 4g, sol SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol kruh 40g	
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	

SRIJEDA		
ZAJUTRAK	GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“OM	MLIJEKO, CORNFLAKES
	mlijeko 2,5dl, bijeli griz 30g, šećer 2,5g, „kraš express“ 5g	mlijeko 1,8dl, corn flakes 50g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD RIBE, PEČENA RIBA, LEŠO BLITVA I KRUMPIR, KRUH	
	JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g RIBA: srdela 150g (ili oslić bez glave ili list 90g), brašno 10g, ulje 20g, sol BLITVA: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol kruh 40g	
UŽINA	PUDING mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g	
ČETVRTAK		
ZAJUTRAK	MLIJEKO, CORNFLAKES	KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH
	mlijeko 1,5dl, pahuljice (corn flakes) 40g	mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g šunka 40g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD JUNETINE, GULAŠ, PALENTA, SALATA OD CIKLE, KRUH	
	JUHA: junetina (I kat) 30g, mrkva 15g, koraba 5g, korijen peršina 3g, korijen celera 3g, list peršina, tjestenina 5g, sol GULAŠ: junetina (I kat) 80g, crveni luk 35g, mrkva 20g, tikvica 20g, pire od rajčice 2g, ulje 7g, parmezan 2g, sol PALENTA: žuti griz 60g, maslac 2g, sol SALATA: cikla 100g, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KRUH OD BANANE čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KRUH: brašno 20g, ulje 10g, šećer 10g, jaje 1/6, banana 30g, prašak za pecivo 1g	

PETAK

ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, TVRDI SIR, KRUH	ČAJ S LIMUNOM, PAŠTETA OD TUNE, KRUH
	mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g	čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g pašteta od tune 30g, kruh 60g

DORUČAK	SEZONSKO VOĆE
	sezonsko voće 1 komad ili 100g

RUČAK	JUHA OD BROKULE, TJESTENINA S TUNOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH
	JUHA: brokula 60g, krumpir 20g, vrhnje za kuhanje 10g, sol, list peršina, zobene pahuljice 7g TJESTENINA: tuna 45g, mrkva 70g, crveni luk 5g, maslinovo ulje 7g, rajčica (pelati) 100g, list peršina 3g, češnjak 1g, makaroni 60g, sol, parmezan SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol kruh 40g

UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH
	fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g) kruh 30g

JELOVNIK TIP II

PONEDJELJAK		
ZAJUTRAK	KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g šunka 40g, kruh 60g	ČAJ S LIMUNOM, SIRNI NAMAZ, KRUH čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g sirni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	VARIVO OD LEĆE, KRUH, SALATA OD CIKLE VARIVO: leća 60g, mrkva 50g, krumpir 30g, slanina 15g, vratina 30g, korijen peršina 10g, korijen celera 10g, ulje 7g, crveni luk 5g, češnjak 1g, sol, crvena paprika, SALATA: cikla 100g, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ OD MRKVE I JABUKE čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 20g, jaje 1/6, šećer 10g, ulje 10g, ribana mrkva 15g, ribana jabuka 15g, prašak za pecivo, vanilin šećer GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g	
UTORAK		
ZAJUTRAK	MLIJEKO, ČOKOLADNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,8dl čokoladni namaz 30g, kruh 60g	KAKAO, MASLAC, MARMELADA (MED), KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g maslac 15g, marmelada (med) 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD PILETINE, POHANA PILETINA, VARIVO OD POVRĆA S KRUMPIROM, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: pileći sitniš 30g, mrkva 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, koraba 5g, sol, griz 5g, jaje 1/10, margarin 2g PILETINA: pileći file 80g, brašno 10g, mlijeko 10g, jaje 1/6, ulje 30g, sol VARIVO: (kelj ili kupus ili špinat 150g), krumpir 150g, češnjak 1g, ulje 5g, sol SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	

SRIJEDA

ZAJUTRAK	ČAJ S LIMUNOM, SIRNI NAMAZ, KRUH čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g sirni namaz 30g, kruh 60g	KAKAO, TVRDI SIR, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g
-----------------	--	--

DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
----------------	--

RUČAK	POVRTNA JUHA, RIŽOTO S GAMBERIMA, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina, proso 5g RIŽOT: gamberi 60g, ulje 7g, crveni luk 15g, češnjak 2g, mrkva 20g, peršin list 2g, vrhnje za kuhanje 12g, sol, (integralna) riža 60g (ZA JASLICE TJESTENINA I SALSA: rajčica 100g, slanina 10g, ulje 5g, crveni luk 6g, češnjak 2g, sol, list peršina 2g, parmezan 2g, tjestenina 60g) SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
--------------	---

UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, INTEGRALNI KREKERI fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g) krekeri 40g
--------------	---

ČETVRTAK

ZAJUTRAK	PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“OM mlijeko 2dl, proso 30g, šećer 2,5g, vanilin šećer 2g, „kraš express“	ČAJ S LIMUNOM, SVJEŽI SIR I VRHNJE, KRUH čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g svježi sir 40g, vrhnje 10g, sol, kruh 60g
-----------------	---	--

DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
----------------	--

RUČAK	JUHA OD BUNDEVE, TJESTENINA S MLJEVENIM MESOM, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: bundeva 90g, krumpir 40g, crveni luk 15g, ulje 5g, sol, češnjak 0,5g, list peršina 2g, vrhnje za kuhanje 3g, zobene pahuljice 7g TJESTENINA S MLJEVENIM MESOM: junetina (II kat.) 60g, crveni luk 35g, mrkva 15g, ulje 6g, konc. rajčice 3g, list peršina 3g, sol, crvena paprika, tjestenina 60g SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
--------------	---

UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, ČAJNI KEKSI čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g
--------------	--

PETAK		
ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, SIRNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g	MLIJEKO (JOGURT), PALENTA mlijeko 2dl (ili jogurt 1 komad) žuti griz 30g, maslac 5g, sol
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD CVJETAČE I MRKVE, OSLIĆ U AROMATIČNOJ KORICI, LEŠO BLITVA I KRUMPIR, KRUH JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g OSLIĆ: filet oslića 100g, mrvica 15g, sir 10g, peršin 2g, mediteranski začini (češnjak, bosiljak, origano, paprika...) 5g, ulje 15g, sol, papar BLITVA S KRUMPIROM: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol kruh 40g	
UŽINA	VOĆNI JOGURT voćni jogurt 1 komad (180g)	

JELOVNIK TIP III

PONEDJELJAK		
ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, TVRDI SIR, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g	KAKAO, MASLAC, MARMELEDA, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	VARIVO OD GRAHA, JEČMA I LEĆE, KRUH, SALATA OD CIKLE MANEŠTRA: grah 20g, ječam 10g, leća 20g, mrkva 10g, krumpir 30g, crveni luk 5g, slanina 15g, vratina 30g, ulje 5g, češnjak 1g, list peršina 2g, sol, crvena mljevena paprika, SALATA: cikla 100g, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, PITA OD SIRA čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 35g, svježi sir 70g, margarin 12g, šećer 10g, jaje 1/6, grožđice 5g, prašak za pecivo, vanilin šećer, šećer za posipanje	
UTORAK		
ZAJUTRAK	GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“OM mlijeko 2,5dl, bijeli griz 30g, šećer 2,5g, „kraš express“ 5g	BIJELA KAVA, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g šunka 40g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD MRKVE I PROSA, TJESTENINA S PILETINOM I GRAŠKOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA I MRKVE, KRUH JUHA: proso 8g, mrkva 30g, korijen celera 5g, korijen peršina 5g, rajčica 30g, list peršina 3g, sol, ulje 5g, češnjak 2g, vrhnje za kuhanje 3g PILETINA: pileći file 70g, crveni luk 30g, grašak 60g, mrkva 50g, korijen peršina 5g, konc. rajčice 3g, ulje 7g, list peršina 2g, češnjak 1g, sol, tjestenina 60g, parmezan SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, MRAMORNI KOLAČ čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 15g, margarin 7g, šećer 12g, jaje 1/6, mlijeko 8g, čokolada 5g, sol, prašak za pecivo, vanilin šećer, šećer za posipanje	

SRIJEDA		
ZAJUTRAK	MLIJEKO, ČOKOLADNI NAMAZ, KRUH	KAKAO, TVRDI SIR, KRUH
	mlijeko 1,8dl čokoladni namaz 30g, kruh 60g	mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	RIBLJA JUHA, SLOŽENAC OD OSLIĆA (A LA BAKALAR), ZELENA SALATA, KRUH	
	JUHA: riba (oslić) 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g SLOŽENAC: oslić file 100g, krumpir 300g, ulje 5g, maslinovo ulje 5g, sol, list peršina 2g, češnjak 1g, sok limuna 1g, voda 25g SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g JASLICE: RIBLJA JUHA, PRŽENI OSLIĆ, PIRE KRUMPIR, ZELENA SALATA, KRUH OSLIĆ: oslić file 80g, brašno 3g, sol, ulje 7g PIRE KRUMPIR: krumpir 200g, mlijeko 15g, margarin 1g, sol SALATA: zelena salata 40g, ulje 3g, ocat 1g, sol, kruh 40g	
UŽINA	PUDING PUDING: mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g	
ČETVRTAK		
ZAJUTRAK	MLIJEKO, CORN FLAKES	RIŽA NA MLIJEKU
	mlijeko 1,5dl, pahuljice (cornflakes) 40g	riža (okrugla) 20g, mlijeko 2dl, šećer 5g, vanilin šećer, (cimet, grožđice 10g), kraš express po želji
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD JUNETINE, PEČENA PILETINA, KRPICE SA ZELJEM, CIKLA SALATA, KRUH	
	JUHA: junetina (I kat) 30g, mrkva 15g, koraba 5g, korijen peršina 3g, korijen celera 3g, list peršina, tjestenina 5g, sol PILETINA: piletina (bataci, prsa) 150g, ulje 7g, sol KRPICE: tjestenina 50g, kupus svježi 100g, ulje 5g, sol SALATA: cikla salata 100g kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, INTEGRALNI KEKSI čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g	

keksi 40g

PETAK

ZAJUTRAK	ČAJ S LIMUNOM, NAMAZ OD TUNE, KRUH	KAKAO, SIRNI NAMAZ, KRUH
	čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g tuna 15g, sirni namaz 30g, peršin list, malo crvene paprike, kruh 60g	mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g

DORUČAK

SEZONSKO VOĆE

sezonsko voće 1 komad ili 100g

RUČAK

JUHA OD POVRĆA, POHANI OSLIĆ, LEŠO BLITVA I KRUMPIR, KRUH

JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj 20g, korijen peršina 5g,
korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina
RIBA: file oslića 80g, brašno 5g, jaje 1/6, mlijeko 10g, ulje 15g, sol
BLITVA S KRUMPIROM: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g,
češnjak 1g, sol
kruh 40g

UŽINA

FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, INTEGRALNI KREKERI

fermentirani mliječni proizvod, 1 komad
krekeri 40g

JELOVNIK TIP IV

PONEDJELJAK		
ZAJUTRAK	KAKAO, SIRNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g	MLIJEKO, MASLAC, MARMELADA, KRUH mlijeko 1,8dl maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	VARIVO OD GRAHA I JEČMA, KRUH, SALATA OD CIKLE MANEŠTRA: ječam 20g, grah 40g, vratina 30g, slanina 15g, mrkva 20g, krumpir 30g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, češnjak 1g, crvena paprika, sol, ulje 7g, list peršina 3g, SALATA: cikla 100g, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ OD JOGURTA SA SEZONSKIM VOĆEM čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 20g, jogurt 20g, ulje 7g, šećer 10g, sezonsko voće 50g, vanilin šećer 5g, jaje 1/7, prašak za pecivo 5g	
UTORAK		
ZAJUTRAK	GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“OM mlijeko 2,5dl, bijeli griz 30g, šećer 2,5g, „kraš express“ 5g	BIJELA KAVA, TVRDI SIR, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD RAJČICE, SARMA (MESNE OKRUGLICE), PIRE KRUMPIR, KRUH JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol SARMA: junetina (II kat) 40g, puretina (II kat) 30g, slanina 10g, riža 10g, crveni luk 5g, ulje 5g, jaje 1/10, češnjak 1g, peršin 2g, sol, kiseli kupus 150g PIRE: krumpir 240g, mlijeko 20g, margarin 2g, sol ukoliko djeca jedu mesne okruglice i pire bez kiselog kupusa, poslužiti sezonsku salatu (SALATA: sezonska 50-70g, ulje 5g, ocat 2g, sol), kruh 40g	
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH fermentirani mliječni proizvod, 1 komad kruh 30g	

SRIJEDA

ZAJUTRAK	MLIJEKO, MASLAC, MARMELEDA, KRUH	KAKAO, SIRNI NAMAZ, KRUH
	mlijeko 1,8 dl maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g	mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE	
	sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	POVRTNA JUHA, PRŽENA RIBA, LEŠO BLITVA I KRUMPIR, KRUH	
	JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, tjestenina 7g, vrhnje za kuhanje 3g, proso 7g RIBA: srdela 150g (ili oslić ili list 90g), brašno 10g, ulje 15g, sol BLITVA: blitva 150g, krumpir 150g, ulje 5g, češnjak 1g, sol kruh 40g	
UŽINA	PUDING	
	PUDING: mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g	

ČETVRTAK

ZAJUTRAK	KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH	PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“OM
	mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g šunka 40g, kruh 60g	mlijeko 2dl, proso 30g, šećer 2,5g, vanilin šećer 2g, „kraš express“
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE	
	sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD PILETINE SA ŽLIČNJACIMA, PILEĆI RIŽOTO, CIKLA SALATA, KRUH	
	JUHA: meso cijele koke 30g, mrkva 10g, korijen peršina 3g, korijen celera 3g, češnjak 1g, list peršina, sol, griz 5g, jaje 1/10, margarin 2g RIŽOTO: pileći file 80g, luk crveni 35g, mrkva 30g, ulje 6g, konc. rajčice 2g, list peršina 3g, sol, riža 60g SALATA: cikla 100g, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ OD CIKLE	
	čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 10g, ulje 12g, šećer 10g, jaje 1/10, zobene pahuljice 2,5g, prašak za pecivo 1g, kakao 1g, jogurt 20g, ribana sirova cikla 7g	

PETAK

	RIŽA NA MLIJEKU	ČAJ S LIMUNOM, NAMAZ OD TUNE, KRUH
ZAJUTRAK	riža (okrugla) 20g, mlijeko 2dl, šećer 5g, vanilin šećer, (cimet, grožđice 10g), „kraš express“ po želji	čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g tuna 15g, sirni namaz 30g, peršin list, malo crvene paprike, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD BROKULE, BRODET OD LIGNJE, PALENTA, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: brokula 60g, krumpir 20g, vrhnje za kuhanje 10g, sol, list peršina BRODET: lignja 100g, crveni luk 25g, češnjak 2g, ocat 2g, brašno 2g, konc. rajčice 15g, ulje 5g, sol, crvena mljevena paprika 1g PALENTA: žuti griz 60g, margarin 2g, sol SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol kruh 40g	
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH fermentirani mliječni proizvod, 1 komad (180g) kruh 30g	