



JELOVNIK



PROLJEĆE – LJETO 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: vtic@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.

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	GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS-OM“ mlijeko 2,5dl, bijeli griz 30g, šećer 2,5g, „kraš express“ 5g	MLIJEKO, CORNFLAKES mlijeko 1,8dl cornflakes 50g
-----------------	---	---

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

RUČAK	VARIVO OD LEĆE, KRUH, SALATA OD RAJČICE 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: rajčica 70g, ulje 5g, ocat 2g, sol, 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	ČAJ S LIMUNOM, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g šunka 40g, kruh 60g	KAKAO, SIRNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g
-----------------	--	--

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

RUČAK	JUHA OD MRKVE I PROSA, ZAPEČENA PILETINA S POVRĆEM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: proso 8g, mrkva 30g, korijen celera 5g, korijen peršina 5g, rajčica 30g, list peršina 3g, sol, ulje 5g, češnjak 2g PILETINA: pileći file 70g, tikvica 100g, mrkva 50g, krumpir 150g, svježa paprika 20g, crveni luk 15g, ulje 7g, jaje ¼, vrhnje 10g, mlijeko 25g, list peršina, sol SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
--------------	--

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

SRIJEDA

ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, SVJEŽI SIR I VRHNJE, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g svježi sir 40g, vrhnje 10g, sol, kruh 60g	MLIJEKO, MASLAC, MARMELEDA, KRUH mlijeko 1,8 dl maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	POVRTNA JUHA, RIŽOTO OD LIGNJI, ZELENA SALATA, 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: lignja 100g, ulje 6g, crveni luk 20g, peršin list 2g, rajčica pelati 30g, sol, riža 60g SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	PUDING mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g	

ČETVRTAK

ZAJUTRAK	PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS-OM“ mlijeko 2dl, proso 30g, šećer 2,5g, vanilin šećer 2g, „kraš express“	ČAJ S LIMUNOM, PAŠTETA OD TUNE, KRUH 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, POVRTNI GULAŠ, PALENTA, MIJEŠANA SALATA, KRUH JUHA: brokula 60g, krumpir 20g, vrhnje za kuhanje 10g, sol, list peršina GULAŠ: junetina (I kat) 80g, crveni luk 35g, mrkva 20g, tikvica 40g, paprika 10g, pire od rajčice 2g, ulje 7g, parmezan 2g, sol PALENTA: žuti griz 60g, maslac 2g, sol SALATA: rajčica 40g, krastavac 40g, paprika 10g, crveni luk 5g, ulje 5g, ocat 2g, kruh 40g	
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	

PETAK		
ZAJUTRAK	MLIJEKO, MASLAC, MARMELEDA, 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 TIKVICE I MRKVE, PRŽENA RIBA, LEŠO BLITVA I KRUMPIR, KRUH JUHA: tikvice 50g, mrkva 25g, krumpir 25g, rajčica 30g, ulje 5g, list peršina 2g, sol RIBA: oslić file 80g (ili srdela, inćun 150g), brašno 5g, ulje 30g, sol BLITVA: blitva (ili kelj ili kupus) 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 40g	
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g) kruh 30g	

JELOVNIK TIP II

PONEDJELJAK		
ZAJUTRAK	MLIJEKO, CORNFLAKES mlijeko 1,8dl cornflakes 50g	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 GRAHA, POVRĆA I JEČMA, KRUH, SALATA OD SVJEŽIH KRSTAVACA VARIVO: grah 50g, vratina 30g, slanina 15g, mrkva 10g, korijen celera 2,5g, korijen peršina 2,5g, krumpir 30g, rajčica (pelati) 30g, kelj 50g, ječam 10g, crveni luk 10g, ulje 7g, češnjak 2g, list peršina 3g, sol, kruh 40g SALATA: svježi krastavci 70g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, PITA OD JABUKE čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g PITA: brašno 30g, margarin 12g, šećer 10g, jaje 1/6, jabuka 70g, prašak za pecivo, vanilin šećer, šećer za posipanje	
UTORAK		
ZAJUTRAK	KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g šunka 40g, kruh 60g	PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS-OM“ mlijeko 2dl, proso 30g, šećer 2,5g, vanilin šećer 2g, „kraš express“
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD JUNETINE, ODRESCI U UMAKU, PIRJANA RIŽA S TIKVICAMA, MIJEŠANA SALATA, KRUH JUHA: junetina (I kat) 30g, mrkva 15g, koraba 5g, korijen peršina 3g, korijen celera 3g, list peršina, tjestenina 5g, sol ODRESCI: junetina (I kategorija) 80g, ulje 7g, mrkva 15g, crveni luk 35g, peršin korijen 5g, konc. rajčice 3g, brašno 10g, sol, list peršina RIŽA: tikvica 50g, crveni luk 5g, maslinovo ulje 5g, sol, list peršina, riža 60g SALATA: rajčica 40g, krastavac 40g, paprika 10g, crveni luk 5g, ulje 5g, ocat 2g, kruh 40g	
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	

SRIJEDA

ZAJUTRAK	MLIJEKO, ČOKOLADNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,8dl čokoladni 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	JUHA OD POVRĆA, OSLIĆ U AROMATIČNOJ KORICI, LEŠO KELJ I KRUMPIR, SALATA OD RAJČICE, KRUH JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, vrhnje za kuhanje 3g, proso 7g OSLIĆ: filet oslića 100g, mrvica 15g, sir 10g, peršin 2g, mediteranski začini (češnjak, bosiljak, origano, paprika...) 5g, maslinovo ulje 15g, sol i papar KELJ: kelj 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol SALATA: rajčica 70g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, INTEGRALNI KEKSI čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g	

ČETVRTAK

ZAJUTRAK	RIŽA NA MLIJEKU riža (okrugla) 20g, mlijeko 2dl, šećer 5g, vanilin šećer, (cimet, grožđice 10g), kraš express po želji	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 BROKULE, PAŠTA ŠUTA, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: brokula 60g, krumpir 20g, vrhnje za kuhanje 10g, sol, list peršina PAŠTA ŠUTA: mljevena junetina (II kat.) 60g, crveni luk 35g, ulje 6g, mrkva 20g, korijen peršina 5, korijen celera 5g, konc. rajčice 3g, list peršina 3g, sol, crvena paprika, začini, tjestenina 60g SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, 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	

PETAK		
ZAJUTRAK	KAKAO, TVRDI SIR, KRUH	MLIJEKO, MASLAC, MARMELADA, KRUH
	mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g	mlijeko 1,8dl maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE	
	sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD RAJČICE, BRODET OD LIGNJE, PALENTA, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH	
	JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol 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, INTEGRALNI KEKSI	
	fermentirani mliječni proizvod, 1 komad keksi 40g	

JELOVNIK TIP III

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK

KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA,
KRUH

MLIJEKO (JOGURT), PALENTA

mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g
šunka 40g, kruh 60g

mlijeko 2dl (ili jogurt 1 komad)
žuti griz 30g, maslac 5g, sol

DORUČAK

SEZONSKO VOĆE

sezonsko voće 1 komad ili 100g

RUČAK

POVRTNA JUHA, TJESTENINA I SALSA, ZELENA SALATA, 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

SALSA: rajčica 100g, slanina 15g, vratina 40g, ulje 7g, crveni luk 6g, češnjak 2g, sol, list peršina 2g, parmezan 2g, tjestenina 60g

SALATA: zelena salata 50g, ulje 3g, ocat 1g, 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

PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS-
OM“

BIJELA KAVA, SIRNI NAMAZ, KRUH

mlijeko 2dl, proso 30g, šećer 2,5g,
vanilin šećer 2g, „kraš express“

mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g
sirni namaz 30g, kruh 60g

DORUČAK

SEZONSKO VOĆE

sezonsko voće 1 komad ili 100g

RUČAK

PUNJENA PAPRIKA, PIRE KRUMPIR, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH

PUNJENE PAPRIKE: paprike 100g, junetina (I kat) 70g, riža 10g, jaje 1/10, crveni luk 5g, ulje 5g, konc. rajčice 5g, crvena paprika, sol, brašno 3g

PIRE: krumpir 300g, mlijeko 30g, maslac 2g, sol

SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g

UŽINA

FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, CORNFLAKES

fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g)
cornflakes 40g

SRIJEDA

ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, NAMAZ OD TUNE, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g tuna 15g, mliječni namaz 30g, peršin list, malo crvene paprike, kruh 60g	KAKAO, SVJEŽI SIR I VRHNJE, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g svježi sir 40g, vrhnje 10g, sol, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD TIKVICE I MRKVE, VARIVO OD LIGNJI I LEĆE, SALATA OD RAJČICE, KRUH JUHA: tikvice 50g, mrkva 25g, krumpir 25g, rajčica 50g, ulje 5 g, list peršina 2g, sol VARIVO: leća 40g, lignje 100g, krumpir 60g, crveni luk 20g, maslinovo ulje 6g, rajčica pelati 30g, češnjak, sol, papar, lovorov list, ružmarin SALATA: rajčica 70g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, ČAJNI KEKSI čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g	

ČETVRTAK

ZAJUTRAK	ČAJ S LIMUNOM, ČOKOLADNI NAMAZ, KRUH čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g čokoladni namaz 30g, kruh 60g	GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS-OM“ mlijeko 2,5dl, bijeli griz 30g, šećer 2,5g, „kraš express“ 5g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD PILETINE SA ŽLIČNJACIMA, POVRTNI RIŽOTO S PILETINOM, MIJEŠANA 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 70g, crveni luk 30g, svježa rajčica 40g, ulje 5g, list peršina 3g, sol, tikvice 40g, svježa paprika 40g, mrkva 40g, riža 60g SALATA: rajčica 40g, krastavac 40g, paprika 10g, crveni luk 5g, ulje 5g, ocat 2g, 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 45g, vanilin šećer 5g, jaje 1/7, prašak za pecivo 5g	

PETAK		
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	RIBLJA JUHA, POHANI OSLIĆ, 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: 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	VOĆNI JOGURT voćni jogurt 1 komad (180g)	

JELOVNIK TIP IV

PONEDJELJAK		
ZAJUTRAK	GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS-OM“ mlijeko 2,5dl, bijeli griz 30g, šećer 2,5g, „kraš express“ 5g	BIJELA KAVA, SIRNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	JUHA OD BROKULE, TJESTENINA S POVRĆEM, SALATA OD KUPUSA I MRKVE, KRUH JUHA: brokula 60g, krumpir 20g, vrhnje za kuhanje 10g, sol, list peršina TJESTENINA: tikvice 200g, rajčica 100g, grašak 40g, mrkva 35g, korijen peršina 10g, crveni luk 35g, vratina 40g, list peršina 3g, maslinovo ulje 7g, bosiljak, sol, češnjak, tjestenina 60g SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 2g, ocat 2g, sol, 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	
UTORAK		
ZAJUTRAK	KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g šunka 40g, kruh 60g	PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS-OM“ mlijeko 2dl, proso 30g, šećer 2,5g, vanilin šećer 2g, „kraš express“
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	
RUČAK	POVRTNA JUHA, ODRESCI OD ZOBENIH PAHULJICA, LEŠO KELJ I KRUMPIR, SALATA OD RAJČICE, 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 POLPETE: zobene pahuljice 30g, ribani tvrdi sir 30g, ribane tikvice 20g, jaje 1/10, mlijeko 30g, (crveni luk 3g), list peršina 3g, sol, ulje 30g KELJ S KRUMPIROM: kelj 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak, sol SALATA: rajčica 70g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g	

SRIJEDA

ZAJUTRAK	MLIJEKO, ČOKOLADNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,8 dl čokoladni namaz 30g, 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	JUHA OD RAJČICE, RIŽOTO S GAMBERIMA, MIJEŠANA SALATA, KRUH JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol RIŽOTO: gambleri 60g, ulje 7g, crveni luk 15g, češnjak 2g, mrkva 20g, peršin list 2g, vrhnje za kuhanje 12g, sol, riža 60g SALATA: rajčica 40g, krastavac 40g, paprika 10g, crveni luk 5g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g JASLICE: JUHA OD RAJČICE, POVRTNI RIŽOTO S PILETINOM, MIJEŠANA SALATA, KRUH RIŽOTO: pileći file 70g, crveni luk 30g, svježa rajčica 40g, ulje 5g, list peršina 3g, sol, tikvice 40g, svježa paprika 40g, mrkva 40g, riža 60g	
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD S PROBIOTIKOM, CORNFLAKES fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g) cornflakes 40g	

ČETVRTAK

ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, TVRDI SIR, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g tvrđi sir 40g, kruh 60g	ČAJ S LIMUNOM, PAŠTETA OD TUNE, KRUH 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 GRAŠKA I KRUMPIRA, POHANA PILETINA, VARIVO OD ŠPINATA, PIRE KRUMPIR, KRUH JUHA: grašak 30g, mrkva 15g, krumpir 30g, kiselo vrhnje 10g, maslinovo ulje 5g, list peršina 3g, sol PILETINA: pileći file 80g, brašno 10g, mlijeko 10g, jaje 1/6, ulje 30g, sol VARIVO: špinat 150g, maslac 4g, brašno 4g, mlijeko 15g, češnjak 2g, sol PIRE KRUMPIR: krumpir 240g, mlijeko 20g, maslac 2g, sol, kruh 40g	
UŽINA	PUDING mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g	

PETAK		
ZAJUTRAK	RIŽA NA MLIJEKU riža (okrugla) 20g, mlijeko 2dl, šećer 5g, vanilin šećer, (cimet, grožđice 10g), „kraš express“ po želji	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 TIKVICE I MRKVE, BRODET OD TUNE, PALENTA, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: tikvice 50g, mrkva 25g, krumpir 25g, rajčica 50g, ulje 5 g, list peršina 2g, sol BRODET: tuna 80g, crveni luk 25g, češnjak 2g, ocat 2g, brašno 2g, konc. rajčice 15g, ulje 5g, sol, crvena mljevena paprika 1g PALENTA: žuti griz 60g, maslac 2g, sol SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g JASLICE: JUHA OD TIKVICE I MRKVE, 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	
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	