NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

adresa: Krešimirova 52a, 51000 Rijeka - Hrvatska
tel: +385 51 358 777, **fax:** +385 51 213 948
e-mail: ravnatelj@zzjpgz.hr, **www.zzjpgz.hr**
MB: 3393585, **OIB:** 45613787772
žiro-račun: 2402006-1100369379, **IBAN:** 92240200611003693

ODSJEK ZA HRANU, PREDMETE OPĆE UPORABE I UNAPREĐENJE PREHRANE

DJEČJI VRTIĆ „CVRČAK I MRAV“, TRIBALJ



JESEN – ZIMA

2026./2027.



Zabranjeno umnožavanje

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 svježu 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 te koristiti tjesteninu s jajima;
- Jelovnik može sadržavati slijedeće alergene: mlijeko i mliječni proizvodi, žitarice koje sadrže gluten i proizvodi od tih žitarica, jaja i proizvodi od jaja, rakove i mekušce te njihove proizvode, ribe i riblje proizvode, celer i proizvode od celera, orašasto voće. Prisutnost ostalih alergena (soja i proizvodi od soje, kikiriki i proizvodi od kikirikija, lupina i proizvodi od lupine, sjeme sezama i gorušice te njihove proizvode, sumporov dioksid i sulfiti) u hrani i industrijski obrađenim proizvodima ovisi o deklaraciji, recepturi i mogućim unakrsnim kontaminacijama;
- 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	PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“-OM mlijeko 2dl, proso 30g, šećer 5g, vanilin šećer 2g, „kraš express“ 5g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM, SALATA OD CIKLE, KRUH VARIVO: grah 60g, tjestenina 20g, slanina 15g, vratina 35g, ulje 7g, sol, crveni luk 5g, češnjak 2g, list peršina 3g, sol SALATA: cikla 100g, kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, FINI KOLAČ OD JOGURTA I VOĆA 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 GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g

UTORAK	
ZAJUTRAK	KAKAO, MASLAC, MARMELADA, KRUH mlijeko 1,8dl, kakao 10g, šećer 5g maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD MRKVE I PROSA, POHANA PILETINA, VARIVO OD KELJA I KRUMPIRA, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: proso 8g, mrkva 30g, korijen celera 5g, korijen peršina 5g, rajčica 30g, list peršina 3g, sol, ulje 5g, češnjak 2g (opcija vrhnje za kuhanje 3g) PILETINA: pileći file 80g, brašno 10g, mlijeko 10g, jaje 1/6, ulje 3g, sol POVRĆE: kelj 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol SALATA: zelena salata 50g, ulje 3g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g

SRIJEDA	
ZAJUTRAK	MLIJEKO (JOGURT), ŽITNE PAHULJICE mlijeko ili jogurt 1,8dl, žitne pahuljice (kukuruzne, čokoladne, i slično) 50g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD POVRĆA S TJESTENINOM, JUNEĆI RIŽOTO, 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, tjestenina 5g RIŽOTO: junetina (I kat.) 80g, luk crveni 35g, mrkva 35g, korijen peršina 5g, ulje 7g, koncentrat rajčice 2g, list peršina 3g, sol, riža 60g SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KEKSI „PETIT BEURRE“ čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g

ČETVRTAK	
ZAJUTRAK	KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, TVRDI SIR, KRUH mlijeko 1,8dl, kakao 10g, šećer 5g šunka 20g, tvrdi sir 20g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD RAJČICE, MESNE POLPETE, VARIVO OD BROKULE, CVJETAČE, MRKVE I KRUMPIRA, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol 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 3g POVRĆE: brokula 60g, cvjetača 60g, mrkva 60g, krumpir 100g, maslinovo ulje 3g, konc. rajčice 0,5g, list peršina, sol SALATA: zelena salata 50g, ulje 3g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	PUDING OD ČOKOLADE ILI VANILIJE mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

PETAK	
ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, NAMAZ OD SLANUTKA, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g NAMAZ: slanutak 50g, maslinovo ulje 7g, sjemenke lana i sezama 7g, češnjak, sok od limuna, sol, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	KREM JUHA OD BLITVE, TJESTENINA S TUNOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: blitva 70g, krumpir 30g, mrkva 10g, vrhnje 10g, sol, crveni luk 5g, ulje 4g, zobene pahuljice 10g TJESTENINA: tuna 45g, mrkva 70g, crveni luk 5g, maslinovo ulje 7g, rajčica 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 40g

JELOVNIK TIP II

PONEDJELJAK	
ZAJUTRAK	MLIJEKO (JOGURT), ŽITNE PAHULJICE mlijeko ili jogurt 1,8dl, žitne pahuljice (kukuruzne, čokoladne, i slično) 50g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	VARIVO OD GRAHA I KISELE REPE, KRUH VARIVO: grah 50g, kisela repa 60g, krumpir 20g, vratina 35g, slanina 15g, crveni luk 5g, češnjak 2g, ulje 7g, list peršina 3g, sol, kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ OD ROGAČA I JABUKE čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 6g, ulje 7g, jaje 1/8, šećer 8g, mlijeko 7g, rogač mljeveni 4g, ribana jabuka 20g, prašak za pecivo GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g

UTORAK	
ZAJUTRAK	KAKAO, SIRNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,8dl, kakao 10g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD JUNETINE S TJESTENINOM, TJESTENINA S MLJEVENIM MESOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: junetina (I kat) 30g, mrkva 15g, koraba 5g, korijen peršina 3g, korijen celera 3g, list peršina, tjestenina 5g, sol TJESTENINA: junetina (II kat.) 60g, crveni luk 35g, mrkva 15g, ulje 7g, konc. rajčice 3g, list peršina 3g, sol, crvena paprika, tjestenina 60g SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KEKSI „PETIT BEURRE“ čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g

SRIJEDA	
ZAJUTRAK	KAKAO, MASLAC, MARMELADA, KRUH mlijeko 1,8dl, kakao 10g, šećer 5g maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	VARIVO OD GRAŠKA, MRKVE I KRUMPIRA S PILETINOM I ŽLIČNJACIMA, ZELENA SALATA I RADIČ, KRUH VARIVO: mrkva 80g, grašak 80g, krumpir 200g, pileći file 70g, rajčica 50g, crveni luk 15g, ulje 7g, sol, list peršina, brašno 7g, jaje 1/8, maslac 2g SALATA: zelena salata 25g, crveni radič 25g, ulje 3g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g) kruh 40g

ČETVRTAK	
ZAJUTRAK	MLIJEKO (JOGURT), PALENTA mlijeko 1,8 dl (ili jogurt 1 komad) žuti griz 30g, maslac 5g, sol
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD MRKVE I PROSA, POHANA PILETINA, VARIVO OD POVRĆA S KRUMPIROM, SALATA OD CIKLE, 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 80g, brašno 10g, mlijeko 10g, jaje 1/6, ulje 3g, sol POVRĆE: kelj ILI kupus ILI brokula/cvjetača/mrkva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol SALATA: cikla 100g, kruh 40g
UŽINA	PUDING OD ČOKOLADE ILI VANILIJE PUDING: mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

PETAK	
ZAJUTRAK	ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU S JABUKOM mlijeko 2dl, zobene pahuljice 30g, šećer 5g, jabuka 30g, cimet 0,2g, (grožđice 5g za vrtić), „kraš express“ 5g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	OSLIĆ A' LA BAKALAR, ZELENA SALATA, KRUH, MRAMORNI KOLAČ S KOKOSOM 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 3g, ocat 2g, sol, kruh 40g KOLAČ: brašno 13g, kokosovo brašno 6g, ulje 7,5g, šećer 13g, jogurt 12g, mlijeko 9g, kakao 1g, čokolada 6g, maslac 3g, sol, prašak za pecivo
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g

JELOVNIK TIP III

PONEDJELJAK	
ZAJUTRAK	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	VARIVO OD GRAHA I KISELOG KUPUSA, KRUH VARIVO: grah 50g, kiseli kupus 60g, krumpir 25g, vratina 30g, slanina 15g, crveni luk 5g, češnjak 2g, ulje 7g, list peršina 3g, sol kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, PITA OD SIRA ILI ŠTRUDLA OD SIRA čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 18g, svježi sir 35g, margarin 6g, šećer 6g, jaje 1/10, grožđice 3g, prašak za pecivo, vanilin šećer, šećer za posipanje ILI KOLAČ: pšenično brašno 10g, maslac 10g, sol, voda NADJEV: svježi sir 40g, kiselo vrhnje 10g, šećer 8g, jaje 1/10

UTORAK	
ZAJUTRAK	MLIJEKO, MASLAC, MARMELADA, KRUH mlijeko 1,8dl maslac 15g, med 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD JUNETINE S TJESTENINOM, ODRESCI U UMAKU, RIZI-BIZI, SALATA OD CIKLE, 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 20g, crveni luk 25g, peršin korijen 5g, konc. rajčice 3g, brašno 10g, sol, list peršina, sol RIZI-BIZI: grašak 80g, crveni luk 7g, ulje 5g, riža 60g, sol SALATA: cikla 100g, kruh 40g
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g

SRIJEDA	
ZAJUTRAK	KAKAO, SIRNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,8dl, kakao 10g, šećer 5g sirni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD MRKVE I PROSA, PILEĆI RIŽOTO, 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) RIŽOTO: pileći file 80g, luk crveni 35g, mrkva 30g, ulje 6g, konc. rajčice 2g, list peršina 3g, sol, riža 60g SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KUKURUZNE PAHULJICE fermentirani mliječni proizvod, 1 komad (180g) kukuruzne pahuljice 40g

ČETVRTAK	
ZAJUTRAK	RIŽA NA MLIJEKU riža 30g, mlijeko 2dl, šećer 10g, (grožđice vrtić), vanilin šećer, cimet
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD POVRĆA, MESNE POLPETE, VARIVO OD MAHUNA I KRUMPIRA, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj (kupus) 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina 3g (tjestenina 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 3g MAHUNE: mahune 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol SALATA: zelena salata 50g, ulje 3g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KEKSI „PETIT BEURRE“ čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g

PETAK	
ZAJUTRAK	KAKAO, NAMAZ OD TUNE, KRUH mlijeko 1,8dl, kakao 10g, šećer 5g svježi kravlji sir 30g, kiselo vrhnje 10g, tuna 15g, list peršina 3g, češnjak 1g kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	KREM JUHA OD GRAŠKA, POHANI OSLIĆ, VARIVO OD BLITVE I KRUMPIRA, KRUH JUHA: grašak 50g, crveni luk 5g, kiselo vrhnje 10g, maslinovo ulje 5g, list peršina 3g, sol, 7g zobenih pahuljica RIBA: file oslića 80g, brašno 5g, jaje 1/6, mlijeko 10g, ulje 5g, sol BLITVA S KRUMPIROM: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, PEKMEZ, KRUH čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g pekmez 20g, kruh 40g

JELOVNIK TIP IV

PONEDJELJAK	
ZAJUTRAK	MLIJEKO (JOGURT), ŽITNE PAHULJICE mlijeko ili jogurt 1,8dl, žitne pahuljice (kukuruzne, čokoladne, i slično) 50g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	VARIVO OD GRAHA S POVRĆEM I JEČMOM, SALATA OD CIKLE, KRUH 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 SALATA: cikla 100g, kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, PITA OD JABUKA 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	RIŽA NA MLIJEKU riža 30g, mlijeko 2dl, šećer 10g, (grožđice vrtić), vanilin šećer, cimet
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD BUNDEVE, PEČENA PURETINA, MLINCI, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: bundeva 90g, krumpir 40g, crveni luk 15g, ulje 5g, sol, češnjak 0,5g, list peršina 2g, vrhnje za kuhanje 3g PURETINA: puretina (I kat., meso) 100g, sol, ulje 5g, začini (korijen celera, korijen peršina, mrkva, crveni luk) MLINCI: mlinci 100g, ulje 6g, sol SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KEKSI „PETIT BEURRE“ čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g

SRIJEDA	
ZAJUTRAK	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 JUNETINE S TJESTENINOM, GULAŠ, NJOKI, ZELENA SALATA, 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, pire od rajčice 2g, ulje 5g, parmezan 2g, sol NJOKI: krumpir 200g, brašno 45g, jaje 5g, maslac 1g, ulje 2g, sol SALATA: zelena salata 50g, ulje 2g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g

ČETVRTAK	
ZAJUTRAK	MLIJEKO (JOGURT), PALENTA mlijeko 1,8 dl (ili jogurt 1 komad) žuti griz 30g, maslac 5g, sol
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	KREM JUHA OD BLITVE, MESNE OKRUGLICE U UMAKU, PIRE KRUMPIR, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: blitva 70g, krumpir 30g, mrkva 10g, vrhnje 10g, sol, crveni luk 5g, ulje 4g, zobene pahuljice 10g OKRUGLICE: junetina (II kat) 40g, svinjetina (II kat) 30g, slanina 10g, riža 10g, crveni luk 5g, ulje 5g, jaje1/10, češnjak 1g, peršin 2g, sol PIRE: krumpir 250g, mlijeko 30g, maslac 2g, sol, kruh 40g SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	PUDING OD ČOKOLADE ILI VANILIJE mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

PETAK	
ZAJUTRAK	MLIJEKO ILI KAKAO, MASLAC, MARMELADA, KRUH mlijeko 1,8dl, ili mlijeko 1,8dl, kakao 10g, šećer 5g maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	KREM JUHA OD POVRĆA, PRŽENA RIBA, VARIVO OD ŠPINATA I KRUMPIRA, KRUH JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina, zobene pahuljice 5g, vrhnje za kuhanje 3g RIBA: srdela ILI inćuni 150g (ili oslić ili list 90g), brašno 10g, ulje 5g, sol LEŠO POVRĆE: blitva (ili kelj) 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol integralni kruh 40g
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH fermentirani mliječni proizvod, 1 komad (180g) kruh 30g

U SLUČAJU LOVOSTAJA

POVRTNA JUHA, TJESTENINA S TUNOM, 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, zobene pahuljice 5g, vrhnje za kuhanje 3g TJESTENINA: tuna 45g, crveni luk 25g, maslinovo ulje 5g, list peršina 3g, češnjak 1g, tjestenina 60g, sol, vrhnje za kuhanje 20g, parmezan SALATA: zelena salata 50g, ulje 2g, ocat 2g, sol, kruh 40g