



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@zzjgpgz.hr, www.zzjgpgz.hr

MB: 3393585, OIB: 45613787772

žiro-račun: 2402006-1100369379, IBAN: 92240200611003693

ODSJEK ZA HRANU, PREDMETE OPĆE UPORABE I UNAPREĐENJE
PREHRANE

DJEČJI VRTIĆ „GROBNIČKI TIĆI“, PODHUM



JESEN - ZIMA
2023/2024.



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	MLIJEKO (JOGURT), CORNFLAKES mlijeko (jogurt) 1,8dl, corn flakes 50g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	VARIVO OD GRAHA S JEČMOM, KRUH VARIVO: grah 50g, vratina 30g, slanina 15g, mrkva 10g, korijen celera 2,5g, korijen peršina 2,5g, krumpir 20g, konc. rajčice 3g, ječam 20g, crveni luk 10g, ulje 7g, češnjak 2g, list peršina 3g, sol kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ (KOLAČ OD MKRVE 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, vanilij šećer GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g
UTORAK	
ZAJUTRAK	MLIJEKO, MASLAC, MARMELADA, KRUH mlijeko 1,8dl maslac 15g, marmelada 15g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	POVRTNA JUHA, PAŠTA ŠUTA, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 10g PAŠTA ŠUTA: mljevena junetina (II kat.) 60g, crveni luk 35g, ulje 6g, mrkva 15g, korijen peršina 5, korijen celera 5g, konc. rajčice 3g, list peršina 3g, sol, crvena paprika, tjestenina 60g SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol kruh 40g
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g

SRIJEDA	
ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, TVRDI SIR, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g
DORUČAK	sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD CVJETAČE I MRKVE, PEČENA PILETINA, PIRJANA RIŽA, SALATA OD CIKLE, KRUH JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g PILETINA: piletina (batak, zabatak, prsa) 150g (čisto meso 80g), ulje 7g, začini, sol RIŽA: mrkva 30g, grašak 20g, crveni luk 15g, pelati 15g, maslinovo ulje 5g, sol, list peršina, riža 50g SALATA: cikla 100g, kruh 40g
UŽINA	PUDING OD ČOKOLADE ILI VANILIJE mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g
ČETVRTAK	
ZAJUTRAK	GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“-OM mlijeko 2,5dl, bijeli griz 30g, šećer 5g, „kraš express“ 5g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD PORILUKA, GULAŠ, PALENTA, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: poriluk 50g, crveni luk 5g, krumpir 40g, mrkva 10g, sol, peršin 2g, 1/10 žumanjka, kiselo vrhnje 10g GULAŠ: junetina (I kat) 80g, crveni luk 35g, mrkva 20g, pire od rajčice 2g, ulje 5g, parmezan 2g, sol PALENTA: žuti griz 60g, margarin 2g, sol SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, INTEGRALNI KEKSI čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g

PETAK	
ZAJUTRAK	ČAJ S LIMUNOM, KAJGANA, KRUH čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g jaje 50g (1 komad), ulje 5g, sol, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	RIBLJA JUHA, POHANI OSLIĆ, 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 30g, sol BLITVA: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol kruh 40g
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g), kruh 30g

Petkom ponuditi prženu svježu ribu (srdela, incun), uz lešo povrće. U slučaju da to nije moguće ponuditi:

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 30g, sol

BLITVA: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 40g

RIBLJA JUHA, TJESTENINA S TUNOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH

JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g

TJESTENINA: tuna 45g, mrkva 70g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g, rajčica 100g, list peršina 3g, češnjak 1g, tjestenina 60g, sol, parmezan

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

RIBLJA JUHA, SLOŽENAC OD OSLIĆA, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA I MRKVE, KRUH

JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g

SLOŽENAC: oslić 100g, krumpir 300g, ulje 5g, maslinovo ulje 5g, sol, list peršina 2g, češnjak 1g, sok limuna 1g, voda 25g

SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g

JELOVNIK TIP II

PONEDJELJAK	
ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, SVJEŽI SIR I VRHNJE, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g svježi sir 40g, vrhnje10g, sol, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	VARIVO OD GRAHA I KISELOG KUPUSA, KRUH VARIVO: grah 50g, kiseli kupus 60g, krumpir 24g, vratina 30g, slanina 15g, crveni luk 5g, češnjak 2g, ulje 7g, list peršina 3g, sol kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ (BUHTLE) čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g KOLAČ: brašno 35g, jaje 1/6, mlijeko 20g, šećer 20 g, marmelada 10g, kvasac, šećer za posipanje
UTORAK	
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	POVRTNA JUHA, PEČENA SVINJETINA, MLINCI, SALATA OD CIKLE, KRUH JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 10g MESO: svinjetina (II kategorija) 80g, ulje 7g, sol, začini MLINCI: mlinci 80g, ulje 6g, sol SALATA: cikla 100g, kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KEKSI „PETIT BEURRE“ čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g keksi 40g

SRIJEDA	
ZAJUTRAK	MLIJEKO, ČOKOLADNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,8dl, čokoladni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD PILETINE S ŽLIČNJACIMA, JESENSKI RIŽOTO, ZELENA 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: piletina (file pilećih prsa) 80g, poriluk 70g, mrkva 35g, ulje 6g, vrhnje za kuhanje 12g, list peršina 3g, sol, riža 60g SALATA: zelena salata 50g, ulje 3g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
ČETVRTAK	
ZAJUTRAK	KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH KAKAO: mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g šunka 40g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	SARMA, PIRE KRUMPIR, KRUH SARMA: junetina (II kat) 40g, svinjetina (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, poslužiti im zelenu salatu (SALATA: zelena salata 50g, ulje 2g, ocat 1g, sol) kruh 40g
UŽINA	PUDING OD ČOKOLADE ILI VANILIJE mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

PETAK	
ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, MLIJEČNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g mliječni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	RIBLJA JUHA, TJESTENINA S TUNOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA I MRKVE, KRUH JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g TJESTENINA: tuna 45g, mrkva 70g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g, rajčica 100g, list peršina 3g, češnjak 1g, tjestenina 60g, sol, parmezan SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD S PROBIOTIKOM, KRUH fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g), kruh 40g

Petkom ponuditi prženu svježju ribu (srdela, inćun), uz lešo povrće. U slučaju da to nije moguće ponuditi:

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 30g, sol

BLITVA: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 40g

RIBLJA JUHA, TJESTENINA S TUNOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH

JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g

TJESTENINA: tuna 45g, mrkva 70g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g, rajčica 100g, list peršina 3g, češnjak 1g, tjestenina 60g, sol, parmezan

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

RIBLJA JUHA, POLPETE OD ZOBENIH PAHULJICA, LEŠO POVRĆE S KRUMPIROM, KRUH

JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g

POLPETE: zobene pahuljice 30g, sir trapist 30g, jaje 1/10, mlijeko 30g, list peršina 3g, sol, ulje 30g

BLITVA/KUPUS/KELJ: kelj 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 40g

JELOVNIK TIP III

PONEDJELJAK	
ZAJUTRAK	KAKAO, TVRDI SIR, KRUH KAKAO: mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g tvrdi sir 40g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM, KRUH VARIVO: grah 50g, tjestenina 10g, slanina 15g, vratina 35g, ulje 7g, sol, crveni luk 5g, češnjak 2g, list peršina 3g, sol kruh 40g
UŽINA	BIJELA KAVA, KOLAČ (KOLAČ OD JOGURTA SA SZONSKIM VOĆEM) mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g (KOLAČ: brašno 20g, jogurt 20g, ulje 7g, šećer 10g, sezonsko voće 45g, vanilin šećer 5g, jaje 1/7, prašak za pecivo 5g)
UTORAK	
ZAJUTRAK	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	JUHA OD MRKVE I PROSA, JUNEĆI 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 3g) RIŽOTO: junetina 80g, luk crveni 35g, mrkva 25g, 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, KRUH fermentirani mliječni proizvod 1 komad (180g), kruh 40g

SRIJEDA	
ZAJUTRAK	MLIJEKO, CORNFLAKES mlijeko 1,8dl, cornflakes 50g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	POVRTNA JUHA, POHANA PURETINA, LEŠO POVRĆE S KRUMPIROM, SALATA OD CIKLE, KRUH JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 10g PURETINA: pureći file 80g, brašno 10g, mlijeko 10g, jaje 1/6, ulje 30g, BLITVA/KUPUS/KELJ: kelj (ili blitva ili kupus) 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol SALATA: cikla 100g, kruh 40g
UŽINA	KAKAO, INTEGRALNI KEKSI KAKAO: mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g keksi 40g
ČETVRTAK	
ZAJUTRAK	GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“-OM mlijeko 2,5dl, bijeli griz 30g, šećer 5g, „kraš express“ 5g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD CVJETAČE I MRKVE, LAZANJE, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g LAZANJE: široki rezanci 40g, junetina (II kat) 75g, tvrdi sir 5g, crveni luk 15g, ulje 5g, rajčica 50g, češnjak 2g, sol, list peršina 3g BEŠAMEL: mlijeko 25g, margarin 3g, brašno 20g, muškati oraščić (po želji) SALATA: zelena salata 50g, ulje 3g, ocat 1g, sol, kruh 40g
UŽINA	PUDING OD ČOKOLADE ILI VANILIJE mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

PETAK	
ZAJUTRAK	BIJELA KAVA, RIBLJA PAŠTETA, KRUH mlijeko 1,5dl, kavovina 2g, šećer 5g riblja pašteta 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	RIBLJA JUHA, PRŽENA SRDELA, 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 (ili inćun) 150g, brašno 5g, ulje 30g, sol BLITVA: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol kruh 40g
UŽINA	VOĆNI JOGURT voćni jogurt 1 komad (180g), kruh 40g

JELOVNIK TIP IV

PONEDJELJAK	
ZAJUTRAK	KAKAO, MLIJEČNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,5dl, kakao 10g, šećer 5g mliječni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	ISTARSKA MANEŠTRA, KRUH VARIVO: grah 40g, ječam 12g, kukuruz konzervirani 25g, krumpir 50g, crveni luk 7g, ulje 7g, vratina 40g, slanina 15g, češnjak 2g, peršinov list 3g, sol kruh 40g
UŽINA	ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ (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, CORNFLAKES mlijeko 1,8dl, cornflakes 50g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD CVJETAČE I MRKVE, JUNETINA S GRAŠKOM, RIŽA NA BIJELO, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g JUNETINA: junetina (I kategorija) 80g, grašak 80g, mrkva 20g, crveni luk 35g, konc. rajčice 2g, ulje 7g, list peršina 3g, sol PIRE: krumpir 280g, mlijeko 30g, maslac 2g, sol SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g
UŽINA	VOĆNI JOGURT voćni jogurt 1 komad (180g)

SRIJEDA	
ZAJUTRAK	MLIJEKO, ČOKOLADNI NAMAZ, KRUH mlijeko 1,8dl čokoladni namaz 30g, kruh 60g
DORUČAK	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
RUČAK	JUHA OD PILETINE SA ŽLIČNJACIMA, PEČENA PILETINA, LEŠO POVRĆE I KRUMPIR, SALATA OD CIKLE, 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 PILETINA: piletina 150g (bataci, prsa čisto meso 80g), ulje 7g, sol, začini BLITVA/KUPUS/KELJ: kelj (ili blitva ili kupus) 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol SALATA: cikla 100g, kruh 40g
UŽINA	SEZONSKO VOĆE sezonsko voće 1 komad ili 100g
ČETVRTAK	
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	JUHA OD RAJČICE, TJESTENINA S MLJEVENIM MESOM, ZELENA SALATA, KRUH JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, 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: 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	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	RIBLJA JUHA, BRUDET, PALENTA, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g BRUDET: oslić 100g, crveni luk 25g, češnjak 2g, ocat 2g, brašno 2g, konc. rajčice 15g, ulje 6g, 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 40g

Petkom ponuditi prženu svježu ribu (srdela, incun), uz lešo povrće. U slučaju da to nije moguće ponuditi :

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 30g, sol

BLITVA: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 40g

RIBLJA JUHA, TJESTENINA S TUNOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH

JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g

TJESTENINA: tuna 45g, mrkva 70g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g, rajčica 100g, list peršina 3g, češnjak 1g, tjestenina 60g, sol, parmezan

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

RIBLJA JUHA, SLOŽENAC OD OSLIĆA, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA I MRKVE, KRUH

JUHA: riba 30g, riža 30g, mrkva 15g, koraba 10g, korijen celera 3g, korijen peršina 4g, sol, list peršina 2g

SLOŽENAC: oslić 100g, krumpir 300g, ulje 5g, maslinovo ulje 5g, sol, list peršina 2g, češnjak 1g, sok limuna 1g, voda 25g

SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 40g