

NORMATIVI JELA ZA DJECU DOBI OD 7 DO 10 GODINA

JELOVNIK TIP I

PONEDJELJAK

RUČAK: *Varivo od graha s povrćem i ječmom, kruh kolač od rogača i jabuke*
VARIVO: grah 60g, krumpir 40g, vratina 50g, slanina 15g, mrkva 10g, korijen celera 3,5g, korijen peršina 3,5g, rajčica (pelati) 30g, kelj 60g, crveni luk 10g, ječam 12g, češnjak 2g, ulje 8g, list peršina 3g, sol, kruh 60g
KOLAČ: brašno 8g, ulje 8g, jaje 1/6, šećer 8g, mlijeko 7g, rogač mljeveni 4g, ribana jabuka 20g, prašak za pecivo
GLAZURA: čokolada 5g, maslac 5g, šećer 3g

UTORAK

RUČAK: *Juha od mrkve i proso, povrtni rižoto s junetinom, zelena salata, kruh*
JUHA: proso 8g, mrkva 30g, korijen celera 5g, korijen peršina 5g, rajčica 30g, list peršina 3g, sol, ulje 5g, češnjak 2g
RIŽOTO: junetina (II kat) 80g, poriluk 60g, svježa rajčica 20g (ili konc. rajčice 4g), mrkva 40g, korijen peršina 5g, ulje 8g, list peršina 3g, sol, riža 70g
SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

SRIJEDA

RUČAK: *Povrtna juha sa zobnim pahuljicama, pohana piletina, lešo kelj i krumpir, salata od cikle, kruh*
JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, mrkva 15g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g
PILETINA: pileći file 90g, brašno 12g, mlijeko 12g, jaje 1/5 (10g), ulje za prženje 20g, sol
KELJ S KRUMPIROM: kelj (ili kupus ili poriluk ili blitva) 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol
SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g

ČETVRTAK

RUČAK: **Juha od rajčice, povrtno lazanje, salata od svježeg kupusa, kruh**
JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol
LAZANJE: široki rezanci 60g, junetina (II kat) 90g, jaje ¼,
crveni luk 20g, carsko povrće (mrkva, cvjetača, brokula) 70g, ulje 10g,
rajčica pasata 30g, češnjak 2g, sol, list peršina
UMAK: mlijeko 30g, margarin 5g, brašno 25g, lovorov list,
muškatni oraščić, parmezan 5g
SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

UŽINA: **Puding od čokolade**
mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

PETAK

RUČAK: **Juha od graška, pečena riba, lešo blitva i krumpir, kruh**
JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g,
maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g
RIBA: srdela 180g (ili oslić bez glave, oslić file), brašno 5g, ulje za pečenje 7g, sol
BLITVA I KRUMPIR: blitva 180g, krumpir 150g, maslinovo ulje 7g,
češnjak 1g, sol
kruh 60g

JELOVNIK TIP II

PONEDJELJAK

RUČAK: *Varivo od graha i tjestenine, kruh, čokoladni kolač s marmeladom*
MANEŠTRA: grah 60g, vratina 50g, mrkva 30g, korijen peršina 7g, korijen celera 5g, češnjak 1g, crveni luk 10g, crvena paprika, sol, ulje 10g, tjestenina 20g, list peršina 1g, kruh 60g
KOLAČ: brašno 14g, šećer 12g, marmelada 6g, ulje 10g, jogurt 18g, kakao 3g, soda bikarbona 0,5g (ili prašak za pecivo),
GLAZURA: čokolada 5g, maslac 5g, šećer 3g

UTORAK

RUČAK: *Juha od mrkve i prosa, polpete od zobelih pahuljica, lešo brokula, mrkva i krumpir, 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
POLPETE: zobene pahuljice 40g, sir trapist 40g, jaje 1/10, mlijeko 40g, (crveni luk 3g), list peršina 3g, sol, ulje za prženje 30g
BROKULA: brokula 150g, krumpir 120g, mrkva 60g, maslinovo ulje 5g, sol
SALATA: cikla 100g, kruh 60g

UŽINA: *Puding od čokolade*
mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

SRIJEDA

RUČAK: *Juha od piletine, tjestenina s piletinom i graškom, salata od svježeg kupusa, kruh*
JUHA: piletina (cijele kokoši) 35g, mrkva 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, koraba 5g, sol, tjestenina 5g
PILETINA: pileći file 80g, crveni luk 40g, grašak 80g, mrkva 50g, korijen peršina 5g, konc. rajčice 3g, ulje 7g, list peršina 2g, češnjak 1g, sol, parmezan
TJESTENINA: tjestenina 80g, sol
SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

ČETVRTAK

RUČAK: **Sarma (mesne okruglice), pire krumpir, (zelena salata), kruh**
SARMA: svinjetina 50g, junetina 5g, slanina 15g, riža 10g, crveni luk 10g, ulje 7g, jaje 10g, kupus 200g, češnjak 1g, list peršina 3g, sol, konc. rajčice 2g
PIRE: krumpir 250g, mlijeko 20g, maslac 5g, sol
(SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol)
kruh 60g

UŽINA: **Čaj s limunom, mramorni kolač**
čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g
KOLAČ: brašno 15g, margarin 7g, šećer 12g, jaje 1/4, mlijeko 10g, čokolada 5g, prašak za pecivo 1g, vanilin šećer 1g, šećer za posipanje 1g

PETAK

RUČAK: **Povrtna juha s zobenim pahuljicama, polpete od oslića, 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
POLPETE: oslić file 100g, list peršina, crveni luk 5g, jaje 1/10, češnjak 1g, brašno 3g, malo mlijeka, maslinovo ulje, mrvice, sol
BLITVA I KRUMPIR: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 60g

JELOVNIK TIP III

PONEDJELJAK

RUČAK: *Varivo od graha, leće i kukuruza, kruh, čokoladni kolač s jabukama*
MANEŠTRA: grah 40g, ječam 15g, leća 20g, kukuruz 25g, mrkva 10g, krumpir 35g, ulje 10g, crveni luk 7g, češnjak 1g, peršin list 2g, slanina 15g, vratina 50g, sol, crvena paprika, kruh 60g
KOLAČ: jogurt 20g, brašno 12g, ulje 6g, kakao 1,5g, soda bikarbona 0,5g (ili prašak za pecivo), šećer 10g, ribana jabuka 15g
GLAZURA: čokolada 5g, maslac 5g, šećer 3g

UTORAK

RUČAK: *Juha od junetine, gulaš, palenta, zelena salata, kruh*
JUHA: junetina 30g, mrkva 10g, korijen peršina 3g, korijen celera 3g, češnjak 1g, list peršina, sol, tjestenina 5g
GULAŠ: junetina 90g, crveni luk 40g, mrkva 20g, ulje 10g, list peršina 1g, sol, pasata rajčice 20g
PALENTA: kukuruzna krupica 80g, maslac 3g, sol

SRIJEDA

RUČAK: *Juha od cvjetače i mrkve, pohani oslić, lešo blitva i krumpir, kruh*
JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g
OSLIĆ: oslić file 90g, brašno 5g, jaje 1/5, mlijeko 10g, ulje za prženje 30g, sol
BLITVA I KRUMPIR: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 60g

UŽINA: *Čaj s limunom, štrudla od sira*
čaj šipak 10g, šećer 5g, limun 10g
KOLAČ: pšenično brašno 20g, maslac 20g, sol, voda
NADJEV: svježi sir 40g, kiselo vrhnje 10g, šećer 10g, jaje 1/10

ČETVRTAK

RUČAK: **Juha od povrća, jesenski rižoto, salata od cikle, kruh**

JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj (kupus) 20g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina 1g
RIŽOTO: piletina (file pilećih prsa) 90g, poriluk 80g, mrkva 45g, ulje 10g, vrhnje za kuhanje 10g, list peršina 3g, sol, riža 70g
SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g

UŽINA: **Puding od čokolade**

mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

PETAK

RUČAK: **Povrtna juha s zobnim pahuljicama, makaroni s tunom, salata od svježeg kupusa i mrkve, kruh**

JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, mrkva 15g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g
TJESTENINA: tuna 60g, mrkva 70g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g, rajčica pasata 100g, list peršina 3g, češnjak 1g, tjestenina 70g, sol, parmezan
SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 4g, ocat 2g, sol, kruh 40g

JELOVNIK TIP IV

PONEDJELJAK

RUČAK: *Varivo od graha i kiselog kupusa, kruh, kolač od mrkve i jabuke*
VARIVO: grah 60g, kiseli kupus 80g, krumpir 30g, vratina 50g, slanina 15g, crveni luk 7g, češnjak 2g, ulje 10g, list peršina 3g, sol
kruh 60g
KOLAČ: brašno 20g, jaje 1/6, šećer 10g, ulje 10g, ribana mrkva 15g, ribana jabuka 15g, prašak za pecivo, vanilin šećer
GLAZURA: čokolada 5g, maslac 5g, šećer 3g

UTORAK

RUČAK: *Juha od rajčice, pečena piletina, ječmoto s povrćem, salata od cikle, kruh*
JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol
PILETINA: piletina (bataci, prsa) 150g, ulje 7g, sol, majoran
JEČMOTO: ječam 70g, grašak 20g, mrkva 15g, kukuruz 10g, sol, maslac 5g, list peršina
SALATA: cikla 100g, kruh 60g

UŽINA: *Jogurt, cornflakes*
jogurt 2dl, cornflakes 50g

SRIJEDA

RUČAK: Juha od mrkve i proso, tjestenina s mljevenim mesom, zelena salata, kruh
JUHA: proso 8g, mrkva 30g, korijen celera 5g, korijen peršina 5g, rajčica 30g, list peršina 3g, sol, ulje 5g, češnjak 2g
TJESTENINA S MLJEVENIM MESOM: junetina (II kat.) 80g, crveni luk 40g, mrkva 25g, ulje 10g, konc. rajčice 5g, list peršina 3g, sol, crvena paprika, tjestenina 70g
SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

UŽINA: Puding od čokolade
mlijeko 2dl, puding 20g, šećer 10g

ČETVRTAK

RUČAK: Juha od cvjetače i mrkve, junetina s graškom, lešo krumpir, salata od svježeg kupusa, kruh
JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g
JUNETINA: junetina 80g, crveni luk 40g, mrkva 25g, grašak 80g, konc. rajčice 2g, ulje 10g, list peršina 3g, sol
KRUMPIR: krumpir 250g, sol, list peršina
SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

PETAK

RUČAK: Povrtna juha s zobnim pahuljicama, pohani oslić, lešo blitva i krumpir, kruh
JUHA: krumpir 50g, kelj 10g, mrkva 15g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g
OSLIĆ: oslić file 90g, brašno 5g, jaje 1/5, mlijeko 10g, ulje za prženje 30g, sol
BLITVA S KRUMPIROM: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 60g