

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

ZDRAVSTVENO-EKOLOŠKI ODJEL
Odsjek za unapređenje prehrane
RIJEKA, Krešimirova 52 a

OSNOVNE ŠKOLE GRADA RIJEKE



JELOVNIK TIP 1

DAN	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
PONEDJELJAK	Kakao, sirni namaz, kruh	Varivo od graha s povrćem i ječmom, kruh kolač od rogača i jabuke*	Fermentirani mliječni proizvod s probiotikom
UTORAK	Muesli (griz, proso, zobene pahuljice), mlijeko	Juha od mrkve i prosa, povrtni rižoto s junetinom, zelena salata, kruh	Bijela kava, integralni keksi
SRIJEDA	Mlijeko, maslac, marmelada, kruh	Povrtna juha sa zobenim pahuljicama, pohana piletina, lešo kelj i krumpir, salata od cikle, kruh, sezonsko voće	Voćni jogurt
ČETVRTAK	Mlijeko, corn flakes	Juha od rajčice, povrtna lasanja, salata od svježeg kupusa, kruh	Puding od čokolade
PETAK	Kakao, šareni sendvič	Juha od graška, pečena riba, lešo blitva i krumpir, kruh, sezonsko voće	Acidofil

* NAPOMENA: uslijed nedovoljno vremena za ručak, prebaciti kolač u užinu

JELOVNIK TIP 2

DAN	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
PONEDJELJAK	Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo	Varivo od graha i tjestenine, kruh, čokoladni kolač s marmeladom*	Acidofilno mlijeko, kruh
UTORAK	Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh	Juha od mrkve i prosa, polpete od zobenih pahuljica, lešo brokula, mrkva i krumpir, salata od cikle, kruh	Puding od čokolade
SRIJEDA	Mlijeko, čokoladni namaz, kruh	Juha od piletine, tjestenina s piletinom i graškom, salata od svježeg kupusa, kruh	Sezonsko voće
ČETVRTAK	Muesli (griz, proso), mlijeko	Sarma, pire krumpir, kruh, sezonsko voće	Čaj s limunom, mramorni kolač
PETAK	Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo	Povrtna juha s zobenim pahuljicama, polpete od oslića, lešo blitva i krumpir, kruh, sezonsko voće	Fermentirani mliječni proizvod s probiotikom

* NAPOMENA: uslijed nedovoljno vremena za ručak, prebaciti kolač u užinu

JELOVNIK TIP 3

DAN	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
PONEDJELJAK	Kakao, šareni sendvič	Varivo od graha, leće i kukuruza, kruh, čokoladni kolač s jabukama*	Fermentirani mliječni proizvod
UTORAK	Muesli (griz, proso), mlijeko	Juha od junetine, gulaš, palenta, zelena salata, kruh	Kakao, integralni keksi
SRIJEDA	Mlijeko, čokoladni namaz, kruh	Juha od cvjetače i mrkve, pohani oslić, lešo blitva i krumpir, kruh, sezonsko voće	Čaj s limunom, štrudla od sira
ČETVRTAK	Bijela kava, tvrdi sir, kruh	Juha od povrća, jesenski rižoto, salata od cikle, kruh	Puding od čokolade
PETAK	Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh	Povrtna juha s zobenim pahuljicama, makaroni s tunom, salata od svježeg kupusa i mrkve, kruh, sezonsko voće	Voćni jogurt

* NAPOMENA: uslijed nedovoljno vremena za ručak, prebaciti kolač u užinu

JELOVNIK TIP 4

DAN	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
PONEDJELJAK	Kakao, sirni namaz, kruh	Varivo od graha i kiselog kupusa, kruh, kolač od mrkve i jabuke*	Fermentirani mliječni proizvod s probiotikom
UTORAK	Muesli (griz, proso), mlijeko	Juha od rajčice, pečena piletina, ječmoto s povrćem, salata od cikle, kruh, sezonsko voće	Jogurt, cornflakes
SRIJEDA	Bijela kava, šareni sendvič	Juha od mrkve i prosa, tjestenina s mljevenim mesom, zelena salata, kruh	Puding od čokolade
ČETVRTAK	Mlijeko, maslac, marmelada ili med, kruh	Juha od cvjetače i mrkve, junetina s graškom, lešo krumpir, salata od svježeg kupusa, kruh	Sezonsko voće
PETAK	Čaj s limunom, pašteta od tune, kruh	Povrtna juha s zobenim pahuljicama, pohani oslić, lešo blitva i krumpir, kruh, sezonsko voće	Fermentirani mliječni proizvod

* NAPOMENA: uslijed nedovoljno vremena za ručak, prebaciti kolač u užinu