



J E L O V N I K

za listopad 2023 godine
CJELODNEVNI BORAVAK

OŠ KAMEN - ŠINE



PONEDJELJAK

ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
bijela kava	voće	puretina u umaku	kolač od jabuka
kruh polubijeli		restani krumpir	i jogurta
ribani sir		kupus salata	limunada svježā/
maslac		kruh polubijeli	prirodna
		integralni keksi	

UTORAK

ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
kakao	voće	juha od povrća	jogurt s-
polubijeli kruh		okruglice od tune i mozzarella	probiotikom
mliječni namaz		kremasti rižoto s bundevom	kukuruzne pahuljice
s jajem		kruh polubijeli	
		čokolada	

SRIJEDA

ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
kakao	voće	varivo od slanutka, leće i -	griz na mlijeku s -
kruh bijeli pšenič.	grožđice	povrća	posipom od-
namaz od sardina		pohani sir iz pećnice	čokolade
		kruh bijeli pšenični	
		pettit keksi	

ČETVRTAK

ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
voćni čaj	voće	krem juha od butternut tikve	kiflić s džemom
polub. kruh		tagliatelle ala ragu-	sok od naranče-
omlet sa sirom		bolognese	prirodni/svježi
		salata od svježeg kupusa i -	
		ribane mrkve	
		polubijeli kruh	

PETAK

ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA
acidofil	voće	blitva s krumpirom i -	fini topli sendvič
kruh bijeli pšen.		maslinovim uljem	voćni čaj
mliječni namaz		pohani file oslića	
		kruh bijeli pšenični	
		kolač od keksa i pudinga	



JELOVNIK IZRADILA:
Jasmina Tadin, bacc.med.techn.