

JELOVNIK ZA RUJAN 2026.

PONEDJELJAK

DORUČAK: bijela kava, polubijeli kruh, maslac, marmelada od šipka ili med

UŽINA 1: sezonsko voće i povrće (šljiva, kruška, jabuka, nektarina, grožđe, koraba, mrkva, paprika roga)

RUČAK: povrtna juha, pire krumpir s umakom od junetine, salata od svježeg kupusa, polubijeli kruh

UŽINA 2: limunada i integralni keksi

UTORAK

DORUČAK: čaj od jagoda s limunom i medom, polubijeli kruh, sir Gauda ili kajmak

UŽINA 1: sezonsko voće i povrće (šljiva, kruška, jabuka, nektarina, grožđe, koraba, mrkva, paprika roga)

RUČAK: pileća juha, pureći rižot s mrkvom i tikvicom, polubijeli kruh, salata od rajčica i krastavaca

UŽINA 2: jogurt i zobene pahuljice

SRIJEDA

DORUČAK: kukuruzne, čokoladne ili zobene pahuljice s kefirom

UŽINA 1: sezonsko voće i povrće (šljiva, kruška, jabuka, nektarina, grožđe, koraba, mrkva, paprika roga)

RUČAK: varivo s tikvicama i teletinom, domaći kolač s višnjama

UŽINA 2: čaj od brusnice s limunom i medom, kukuruzni kruh i sirni namaz

ČETVRTAK

DORUČAK: polubijeli kruh, kakao, maslac i/ili pureća šunka

UŽINA 1: sezonsko voće i povrće (šljiva, kruška, jabuka, nektarina, grožđe, koraba, mrkva, paprika roga)

RUČAK: juha od mrkve, tjestenina s umakom od junećeg mljevenog mesa, salata od rajčica i krastavaca

UŽINA 2: griz s kakaom

PETAK

DORUČAK: mlijeko, maslac, marmelada od marelica ili med, polubijeli kruh

UŽINA 1: sezonsko voće i povrće (šljiva, kruška, jabuka, nektarina, grožđe, koraba, mrkva, paprika roga)

RUČAK: varivo od oslića ili bakalara s krumpirom, salata s rajčicama, domaće limun kocke

UŽINA 2: jogurt s probiotikom i Plazma ili Petit Beurre keksi