

JELOVNIK ZA LJETNI KAMP ŽIVJETI ZDRAVO U LIČKO-SENJSKOJ ŽUPANIJI

| Dan/obrok | DORUČAK 7:30 | UŽINA 10:00 | RUČAK 13:00 | UŽINA 17:00 | VEČERA 19:00 | kcal |
|--------------------|--|--|---|---|---|-----------------|
| <i>PONEDJELJAK</i> | Kukuruzni žganci s mlijekom (sirom ili vrhnjem) Kruška | Barem 2 vrste voća ili voćna salata sa orašastim voćem | Varivo od mješanih grahorica i ječma Kupus salata Crni kruh Sok od naranče 100% prirodan | Mliječni sladoled | Tjestenina s umakom od rajčicom tikvicama i gljivama Zelena salata sa bučnim sjemenkama | <u>1.854,82</u> |
| <i>UTORAK</i> | Integralni muffin s voćem ili savijala sa sirom ili jabukama Kakao s medom Jagode ili lubenica | Voćna pločica (Živjeti zdravo) | Krem juha od povrća vrhnja Rižoto sa puretinom i sezonskim povrćem Salata Limunada | Voćni šareni ražnjići | Fritaja sa špinatom Rajčica s mozzarelom Raženi kruh | <u>1.901,21</u> |
| <i>SRIJEDA</i> | Integralni kruh ili pecivo, sir škripavac, kuhano jaje Čaj s limunom i medom | Voće ili voćna salata | Varivo od junetine i graška Integralni kruh Kolač od mrkve i jabuke | Voćna salata s bademima | Pileći ražnjići Pire od krumpira i cvjetače Salata od ribane cikle i mrkve | <u>1.856,99</u> |
| <i>ČETVRTAK</i> | Zobene pahuljice sa suhim voćem i medom Voće | Voće ili voćna salata ili smoothie | Povrtna juha Pureća pljeskavica Zapečeno povrće Salata mješana | Mliječni sladoled /voće | Integralna pizza ili pizza od palente s povrćem Jogurt | <u>1.836,46</u> |
| <i>PETAK</i> | Pecivo sa sjemenkama i razni namazi (namaz od slanotka s ribanom mrkvom, sirni namaz, maslac i sl.) Kakao s medom | Voće ili voćna salata | Juha od povrća s prosom Riblji file u umaku Kuhani krumpir s vlasceom Salata od mahuna i graha | Jogurt s voćem (maline, jagode ili borovnice) | Slana pita od poriluka Čaj s limunom i medom | <u>1.912,76</u> |
| <i>SUBOTA</i> | Muesli žitarice s mlijekom | Voće ili voćna salata | Krem juha od povrća Pileći batak/zabatak Krpice s kupusom Salata mješana | Mliječni sladoled/ Voće | Morski rižoto s povrćem Zelena salata s matovilcem | <u>1.861,05</u> |
| <i>NEDJELJA</i> | Omljet s povrćem Raženi kruh Čaj s limunom i medom | Banana | | | | <u>407,55</u> |

#Kroz dan ćemo ponuditi najmanje dvije različite vrste voća, voćna salata treba sadržavati barem tri vrste voća uz dodatak orašastih plodova ili sjemenki#