

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 03.03.-07.03.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Salama, kruh, čaj

RUČAK:

Juha od brokule, tjestenina sa sirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

UTORAK

DORUČAK:

Namaz od svježeg sira sa vlascem,
kruh, čaj

RUČAK:

Grah varivo s kiselim kupusom i
sušenim mesom, napolitanke

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Krafne

SRIJEDA

DORUČAK:

Gris na mlijeku (čokolada, kakao)

RUČAK:

Juha od rajčice, panirani oslić,
kus-kus, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz, kruh

ČETVRATAK

DORUČAK:

Maslac sa sjemenkama buče,
kakao napitak

RUČAK:

Varivo od kelja s krumpirom i
puretinom, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

PETAK

DORUČAK:

Prežgana juha s jajima

RUČAK:

Bistra povrtna juha, rižoto sa junetinom,
salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće



TJEDAN: 10.03.-14.03.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Sirni namaz, kruh, kakao napitak

RUČAK:

Gulaš od svinjetine s graškom i
krumpirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

UTORAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku

RUČAK:

Sarma, pire krumpir

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Sirni namaz, kruh

SRIJEDA

DORUČAK:

Pašteta od tune, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od mahuna i krumpira sa
kobasicom, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

ČETVRATAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku (čokolada, kakao)

RUČAK:

Goveđa juha s tjesteninom, mesna
štruca, pirjani kupus s krpicama

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

PETAK

DORUČAK:

Namaz margo med, kruh, mlijeko

RUČAK:

Grah varivo s kiselim repom i sušenim
mesom, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

