

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 17.03.-21.03.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Palenta, mlijeko

RUČAK:

Tjestenina bolognese, salata od miješanog zelenog i crvenog kupusa

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

UTORAK

DORUČAK:

narezak od pilećih prsa, kruh, čaj

RUČAK:

Sekeli gulaš, pire

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kuhani kompot pripremljen u vrtiću

SRIJEDA

DORUČAK:

mlijeko i žitarice (kukuruzne pahuljice)

RUČAK:

Pileća juha s tjesteninom, pečena piletina, kus-kus, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Sirni namaz s vlascem, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od poriluka s ječmenom kasom i sušenim mesom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Klipići

PETAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku

RUČAK:

Juha od rajčice, panirani oslić, rizi-bizi, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke



TJEDAN: 24.03.-28.03.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Marmelada, kruh, mlijeko

RUČAK:

Bistra juha, dinstana junetina sa rajčicom, riža, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

UTORAK

DORUČAK:

Prežgana juha s jajima

RUČAK:

Pileća juha, panirana piletina, proso, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Maslac sa sjemenkama buče, kakao napitak

RUČAK:

Varivo od miješanog povrća s usitnjenim mesom, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku (čokolada, kakao)

RUČAK:

Mesna štruca, pire krumpir, umak od špinata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz, kruh

PETAK

DORUČAK:

Namaz margo med, kruh, mlijeko

RUČAK:

Grah varivo s kiselim repom i sušenim mesom, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

