

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 02.06. - 06.06.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Marmelada, kruh čaj

RUČAK:

Juneći gulaš s noklecima, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

UTORAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku

RUČAK:

Bistra povrtna juha, pečena piletina, mlinci, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

SRIJEDA

DORUČAK:

Pašteta od tune, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od mahuna sa svinjetinom, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

ČETVRATAK

DORUČAK:

Palenta, mlijeko

RUČAK:

Pileća juha, rižoto sa puretinom i povrćem, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz, kruh

PETAK

DORUČAK:

Namaz od svježeg sira sa vlascem, kruh, čaj

RUČAK:

Grah varivo s krumpirom, mrkvom i sušenim mesom, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač



TJEDAN: 09.06. - 13.06.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Mlijeko i žitarice (čokoladne pahuljice)

RUČAK:

Tjestenina bolognese, salata od miješanog zelenog i crvenog kupusa

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

UTORAK

DORUČAK:

Salama, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kelja sa hrenovkama, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Prežgana juha s jajima

RUČAK:

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

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Sirni namaz, kruh, kakao napitak

RUČAK:

Grah varivo s ječmenom kašom i sušenim mesom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Klipići

PETAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku (čokolada, kakao)

RUČAK:

Bistra povrtna juha, rižoto s lignjama, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

