

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 16.06. - 20.06.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Namaz margo, kruh, čaj

RUČAK:

Gulaš od junetine, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

UTORAK

DORUČAK:

Mlijeko i žitarice (čokoladne pahuljice)

RUČAK:

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

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

SRIJEDA

DORUČAK:

Pašteta od piletine, kruh, čaj

RUČAK:

Juneći paprikaš, palenta,
miješana salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

ČETVRATAK

**NERADNI
DAN**

PETAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku

RUČAK:

Umak od tune, tjestenina,
krastavci

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz, kruh



TJEDAN: 23.06. - 27.06.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Prežgana juha s jajima

RUČAK:

Juha od brokule, rižoto sa piletinom i
tikvicama, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

UTORAK

DORUČAK:

Šunka, kruh, čaj

RUČAK:

Grah varivo s mladim kupusom i
kobasicom, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Gris na mlijeku (čokolada, kakao)

RUČAK:

Pureći paprikaš, palenta salata od
cikle

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Sirmi namaz, kruh

ČETVRATAK

DORUČAK:

Marmelada, kruh, mlijeko

RUČAK:

Varivo od mladog kupusa sa svinjetinom,
krumpirom, mrkvom, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

PETAK

DORUČAK:

Palenta, mlijeko

RUČAK:

Čufte u paradajz sosu, pire krumpir,
kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

