

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 14.07. - 18.07.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Čokoladne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Juha od kopra, rižoto s lignjama,
kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

UTORAK

DORUČAK:

Maslac sa sjemenkama buče,
kakao napitak

RUČAK:

Varivo od kelja s mesom, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku, kakao

RUČAK:

Pileća juha, pečena svinjetina,
heljdina kaša, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Pašteta od piletine, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od poriluka s krumpirom i
junetinom, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

PETAK

DORUČAK:

Prežgana juha s jajima

RUČAK:

Povrtna juha, panirani oslić,
rizi-bizi, salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh



TJEDAN: 21.07. - 25.07.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Šunka, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od cvjetače, mrkve i krumpira s
junetinom, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

UTORAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku

RUČAK:

Povrtna juha, panirana piletina,
kus-kus, salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Sirni namaz s vlascem, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od ječmene kaše i graha,
kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Juha od brokule, rižoto od junetine i
povrća, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz kruh

PETAK

DORUČAK:

Namaz margo, med, kruh, čaj

RUČAK:

Gulaš od svinjetine s graškom i
krumpirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

