

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 30.06. - 04.07.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Sirni namaz s vlascem, kruh, čaj

RUČAK:

Gulaš od junetine s graškom i krumpirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

UTORAK

DORUČAK:

Prežgana juha s jajima

RUČAK:

Tjestenina bolognese, salata od miješanog zelenog i crvenog kupusa

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Pašteta od tune, čaj, kruh

RUČAK:

Varivo od kupusa s mrkvom, krumpirom i mesom, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

ČETVRATAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku, kakao

RUČAK:

Juha s krpicama, mesna štruga, kus-kus, miješana salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

PETAK

DORUČAK:

Salama, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od slanutka sa korjenastim povrćem, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh



TJEDAN: 07.07. - 11.07.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Dinstane mahune sa svinjetinom, pire krumpir, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

UTORAK

DORUČAK:

Pašteta od tune, kruh, čaj

RUČAK:

Pileći paprikaš s tikvicama, palenta, kupus salata, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz, kruh

SRIJEDA

DORUČAK:

Sirni namaz, kruh sa sjemenkama, čaj

RUČAK:

Varivo od graha s ječmenom kašom i hamburgerom, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

ČETVRATAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku, kakao

RUČAK:

Bistra juha, pečena piletina, proso, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

PETAK

DORUČAK:

Namaz margo, med, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od graška s krumpirom, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

