

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 18.08. - 22.08.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Salama, kruh, čaj

RUČAK:

Tjestenina bolognese, kiseli krastavci

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

UTORAK

DORUČAK:

Čokoladne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Pileći paprikaš, palenta,
zelena salata, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Pašteta od tune, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kelja s junetinom, kruh,

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

ČETVRATAK

DORUČAK:

Palenta mlijeko

RUČAK:

Juha od rajčice, rižoto s piletinom,
kupus salata, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz

PETAK

DORUČAK:

Namaz od svježeg sira sa vlascem,
kruh, čaj

RUČAK:

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

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće



TJEDAN: 25.08. - 29.08.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku (čokolada, kakao)

RUČAK:

Bistra juha, tjestenina sa sirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

UTORAK

DORUČAK:

Salama, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od ječmene kaše i graha, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

SRIJEDA

DORUČAK:

Namaz margo med, kruh, čaj

RUČAK:

Povrtna juha, pečena piletina,
mlinci, miješana salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Prežgana juha s jajima

RUČAK:

Gulaš od svinjetine s graškom i
krumpirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

PETAK

DORUČAK:

Sirni namaz s vlascem, kruh, čaj

RUČAK:

Bistra povrtna juha, rižoto s lignjama,
kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

