

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 04.08. - 08.08.

PONEDJELJAK

DORUČAK: _____

Salama, polubijeli kruh, čaj

RUČAK: _____

Varivo od mahuna i korjenastog povrća sa kobasicom, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

UTORAK

NERADNI DAN

SRIJEDA

DORUČAK: _____

Gris na mlijeku

(čokolada, kakao)

RUČAK: _____

Juha od rajčice, tjestenina sa sirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

ČETVRATAK

DORUČAK: _____

Namaz od svježeg sira, kruh, čaj

RUČAK: _____

Gulaš od svinjetine sa krumpirom, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač

PETAK

DORUČAK: _____

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK: _____

Bistra juha s krpicama, mesna štruga, ječmena kaša, miješana salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz



TJEDAN: 11.08. - 15.08.

PONEDJELJAK

DORUČAK: _____

Prežgana juha s jajima

RUČAK: _____

Krem juha od kopra, francuski krumpir s mljevenim mesom, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

UTORAK

DORUČAK: _____

Maslac sa sjemenkama buće, kakao napitak

RUČAK: _____

Varivo od graška s mrkvom, mesom i noklecima, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

SRIJEDA

DORUČAK: _____

Drobljenac na mlijeku

RUČAK: _____

Goveđa juha, junetina u umaku od rajčice, riža, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

ČETVRATAK

DORUČAK: _____

Namaz margo med, kruh, čaj

RUČAK: _____

Varivo od slanutka sa mesom i korjenastim povrćem, kruh, kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

PETAK

NERADNI DAN

