

TJEDNI PLAN PREHRANE

TJEDAN: 13.10. - 17.10.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Maslac, polubijeli kruh, čaj

RUČAK:

Bistra juha, tjestenina sa sirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

UTORAK

DORUČAK:

Pašteta od tune, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od miješanog povrća i mljevenog mesa, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Klipići

SRIJEDA

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Mesna štruca, pire krumir, umak od špinata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voćni jogurt

ČETVRATAK

DORUČAK:

Sirni namaz, kruh sa vlascem, čaj

RUČAK:

Varivo od kiselog zelja sa suhim mesom, kruh, napolitanke

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Biskvit sa jabukama

PETAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku, kakao

RUČAK:

Juha od kopra, pohani oslić, proso sa povrćem, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Sirni namaz sa vlascem, kruh, čaj

RUČAK:

Saft od junetine, riža, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

UTORAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku, kakao

RUČAK:

Bistra juha, mesna štruca, krpice sa zeljem, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

SRIJEDA

DORUČAK:

Pašteta od piletine, polubijeli kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od poriluka sa puretinom, krumpirom i mrkvom, kruh, kakao kocke

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Palenta, mlijeko

RUČAK:

Sarma, pire krumpir, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

PETAK

DORUČAK:

Šunka, bakin kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od graha sa korjenastim povrćem i kobasicom, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Dizani kolač sa pekmezom

*moguće su izmjene, ovisno o dostupnosti svježih namirnica