

TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 15.09. - 19.09.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Palenta, mlijeko

RUČAK:

Tjestenina, bolonjez, salata od zelenog i crvenog kupusa, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

UTORAK

DORUČAK:

Pašteta od piletine, polubijeli kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od ječmene kaše sa grahom i suhim mesom, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Bijela zlevanka

SRIJEDA

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Pileća juha sa kašicom, pečena piletina, riža, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Sirni namaz, kruh, benko

RUČAK:

Varivo od poriluka s krumpirom i usitnjenim mesom, kakao kočke

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

PETAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku, kakao

RUČAK:

Saft sa junetinom, palenta, kruh, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće



TJEDAN: 22.09. - 26.09.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Namaz od maslaca i sjemenka buče, kruh, mlijeko

RUČAK:

Umak od tune, tjestenina, krastavci

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

UTORAK

DORUČAK:

Šunka, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kelja s hrenovkama, kolač sa mrkvom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Keksi

SRIJEDA

DORUČAK:

Gris na mlijeku, kakao

RUČAK:

Juha od kopra, panirani oslić, kus kus, kupus salata, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Sirni namaz s vlascem, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kiselog zelja sa suhim mesom, kruh, zebra kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voćni jogurt

PETAK

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Saft od svinjetine, riža, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh



*moguće su izmjene, ovisno o dostupnosti svježih namirnica