

# TJEDNI PLAN PREHRANE

TJEDAN: 29.09. - 03.10.

## PONEDJELJAK

DORUČAK:

Prežgana juha sa jajima, polubijeli kruh

RUČAK:

Tjestenina, bolonjez, cikla

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

## UTORAK

DORUČAK:

Šunka, bakin kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kupusa sa krumpirom, mrkvom i svinjetinom, kruh, biskvit sa rogačem

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## SRIJEDA

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Bistra juha, panirana piletina, restani krumpir, zelena salata sa lukom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

## ČETVRATAK

DORUČAK:

Pašteta od tune, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od graha sa mrkvom, suhim mesom i tjesteninom, kruh, sport keksi

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač sa mrkvom

## PETAK

DORUČAK:

Namaz od svježeg sira, kruh sa vlascem, čaj

RUČAK:

Krem juha od cvjetače, rižoto od lignji, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

## PONEDJELJAK

DORUČAK:

namaz od maslaca i sjemenki buće, kruh, kakao

RUČAK:

Varivo od mahuna sa mrkvom i kobasicama, kruh, kolač sa kokosom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

## UTORAK

DORUČAK:

Namaz od svježeg sira sa sezamom, kruh, čaj

RUČAK:

Juha od rajčice, umak od tune, tjestenina, krastavci

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## SRIJEDA

DORUČAK:

Margo, med, polubijeli kruh, čaj

RUČAK:

Gulaš od junetine sa noklecima, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač sa voćem

## ČETVRATAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku, kakao

RUČAK:

Bistra juha, svinjsko pečenje, hajdina kaša, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## PETAK

DORUČAK:

Salama, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kelja sa krumpirom i hrenovkama, napolitanke

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Zljevka sa sirom

\*moguće su izmjene, ovisno o dostupnosti svježih namirnica