

# TJEDNI PLAN PREHRANE



TJEDAN: 01.09. - 05.09.

## PONEDJELJAK

DORUČAK:

Margo, kruh, benko

RUČAK:

Tjestenina, bolonjez, cikla

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: jogurt

## UTORAK

DORUČAK:

Salama, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od graha sa mladim zeljem i svinjetinom, kruh, kolač sa voćem

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## SRIJEDA

DORUČAK:

Gris, benko

RUČAK:

Pileća juha, rižoto s junetinom, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

## ČETVRATAK

DORUČAK:

Pašteta od tune, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kelja s hrenovkama, kruh, slanci

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

## PETAK

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Juha od rajčice, pečena piletina, kus kus, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće



TJEDAN: 08.09. - 12.09.

## PONEDJELJAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku, kakao

RUČAK:

Varivo od povrća sa usitnjenim mesom, kruh, kolač od kokosa

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

## UTORAK

DORUČAK:

Prežgana juha s jajima, kruh

RUČAK:

Pileća juha, čufte, pire krumpir, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

## SRIJEDA

DORUČAK:

Maslac, kruh sa sjemenkama, benko

RUČAK:

Varivo od mahuna i krumpira sa kobasicom, kruh, kolač sa voćem

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## ČETVRATAK

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Junetina u umaku od rajčice, riža, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Maslac, kruh

## PETAK

DORUČAK:

Salama, kruh, čaj

RUČAK:

Juha od brokule, tjestenina sa sirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Dizani kolač sa pekmezom



\*moguće su izmjene, ovisno o dostupnosti svježih namirnica