

TJEDNI PLAN PREHRANE

TJEDAN: 27.10. - 31.10.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Pašteta od tune, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od miješanog povrća sa mljevenim mesom, kruh, mramorni kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

UTORAK

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Krem juha od brokule, rižoto od svinjetine, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Maslac, med, kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od ječmene kaše i suhog mesa, kruh, banana

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Slanci

ČETVRATAK

DORUČAK:

Namaz od svježeg sira, kruh, kakao

RUČAK:

Ćufte u umaku od rajčice, pire krumpir, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

PETAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku, kakao

RUČAK:

Tjestenina, umak od tune, krastavci

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Napolitanke

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRATAK

PETAK

TJEDAN:

*moguće su izmjene, ovisno o dostupnosti svježih namirnica