

# TJEDNI PLAN PREHRANE

TJEDAN: 17.11. - 21.11.

## PONEDJELJAK

### DORUČAK:

Maslac, polubijeli kruh, čaj

### RUČAK:

Juha od povrća sa hajdinom kašom,  
tjestenina sa sirom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Keksi

## UTORAK

## NERADNI DAN

## SRIJEDA

### DORUČAK:

Čokoladni namaz, kruh, mlijeko

### RUČAK:

Juha od kopra, rižoto sa lignjama i povrćem,  
zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## ČETVRATAK

### DORUČAK:

Namaz od svježeg sira sa vlascem,  
kruh sa vlascem, čaj

### RUČAK:

Varivo od kiselog kupusa i graha sa  
kobasicom, kruh sa vlascem, keksi

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Zebra kolač

## PETAK

### DORUČAK:

Čokoladni namaz, kruh, mlijeko

### RUČAK:

Bistra povrtna juha, mesna štruca sa keljom,  
pire krumpir, cikla

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Margo, kruh

TJEDAN: 24.11. - 28.11.

## PONEDJELJAK

### DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

### RUČAK:

Bistra juha, rižoto sa povrćem i piletinom,  
zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Keksi

## UTORAK

### DORUČAK:

Pašteta od tune pripremljena u vrtiću,  
polubijeli kruh, čaj

### RUČAK:

Gulaš od junetine s krumpirom, kruh, keksi

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač sa mrkvom

## SRIJEDA

### DORUČAK:

Gris na mlijeku, kakao

### RUČAK:

Juha od rajčice, panirani oslić, krumpir sa  
peršinom, salata od crvenog i zelenog kupusa

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

## ČETVRATAK

### DORUČAK:

Namaz od svježeg sira sa sezamom,  
kruh sa vlascem, čaj

### RUČAK:

Sarma, pire krumpir, kruh sa vlascem

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## PETAK

### DORUČAK:

Šunka, bakin kruh, čaj

### RUČAK:

Varivo od poriluka sa krumpirom,  
svinjetinom i korjenastim povrćem

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Slanci