

TJEDNI PLAN PREHRANE

TJEDAN: 19.01. - 23.01.

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Gris na mlijeku, kakao

RUČAK:

Saft od piletine, pirjana riža sa mahunama, cikla

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

UTORAK

DORUČAK:

Pašteta od tune, polubijeli kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kiselog zelja i graha, kruh, kolač sa kokosom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

SRIJEDA

DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

RUČAK:

Bistra juha, pečena svinjetina, hajdina kaša, umak od pečenja, zelena salata sa lukom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

ČETVRATAK

DORUČAK:

Salama, bakin kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od kelja i junetine sa krumpirom, kruh, keksi

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Zljevka sa sirom

PETAK

DORUČAK:

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

RUČAK:

Ćufte od svinjetine u umaku od rajčice, pire krumpir

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Keksi

PONEDJELJAK

DORUČAK:

Maslac, sjemenke buće, polubijeli kruh, čaj

RUČAK:

Gulaš od junetine sa krumpirom, kruh, keksi

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač sa rogačem

UTORAK

DORUČAK:

Palenta, mlijeko

RUČAK:

Pileća juha, mesna štruca, riža na crveno, zelena salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

SRIJEDA

DORUČAK:

Pašteta od piletine, polubijeli kruh, čaj

RUČAK:

Varivo od repe sa grahom i suhim mesom, kruh, mramorni kolač

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

ČETVRATAK

DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku, kakao

RUČAK:

Sarma, pire krumpir, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Margo, kruh

PETAK

DORUČAK:

Namaz od svježeg sira, kruh sa vlascem, čaj

RUČAK:

Krem juha od špinata, tjestenina, umak od tune

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Puding pripremljen u vrtiću

*moguće su izmjene, ovisno o dostupnosti svježih namirnica