

# TJEDNI PLAN PREHRANE

TJEDAN: 05.01. - 09.01.

## PONEDJELJAK

### DORUČAK:

Maslac, med, polubijeli kruh, čaj

### RUČAK:

Varivo od povrća sa mljevenim mesom, kruh, biskvit sa višnjama

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## UTORAK

## BLAGDAN

## SRIJEDA

### DORUČAK:

Zlatni gris na mlijeku, kakao

### RUČAK:

Juha od rajčice, rižoto sa piletinom i povrćem, kupus salata sa mrkvom

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Čokoladni namaz

## ČETVRTAK

### DORUČAK:

Šunka, bakin kruh, čaj

### RUČAK:

Varivo od graha sa korjenastim povrćem, kruh, keksi

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kakao kocke

## PETAK

### DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

### RUČAK:

Sekeli gulaš sa svinjetinom, pire krumpir, kruh

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Keksi

## PONEDJELJAK

### DORUČAK:

Čokoladni namaz, polubijeli kruh, mlijeko

### RUČAK:

Tjestenina, bolonjez, kiseli krastavci

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Jogurt

## UTORAK

### DORUČAK:

Drobljenac na mlijeku, kakao

### RUČAK:

Šarena povrtna juha, rižoto sa piletinom i povrćem, cikla

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Marmelada, kruh

## SRIJEDA

### DORUČAK:

Namaz od svježeg sira, kruh sa vlascem, čaj

### RUČAK:

Varivo od mahuna sa krumpirom i kobasicom, kruh, keksi

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Kolač sa mrkvom

## ČETVRTAK

### DORUČAK:

Kukuruzne pahuljice, mlijeko

### RUČAK:

Juha od kopra, panirani oslić, kus-kus sa povrćem, kupus salata

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Voće

## PETAK

### DORUČAK:

Maslac, polubijeli kruh, čaj

### RUČAK:

Varivo od poriluka sa mljevenim mesom, kruh, napolitanke

UŽINA 1: Voće

UŽINA 2: Savijača od sira i špinata

\*moguće su izmjene, ovisno o dostupnosti svježih namirnica