

JELOVNIK ZA SIJEČANJ

10 SATNI PROGRAM



ZAJUTRAK DO 7H: ČAJ S MEDOM I KEKS

PONEDJELJAK

DORUČAK: MLIJEKO/KAKAO,
POLUBIJELI KRUH I MLIJEČNI NAMAZ

VOĆE: NARANČA

RUČAK: VARIVO OD JEČMA I LEĆE,
PIRJANA PILETINA, KRUH

UŽINA: ČAJ, PAŠTETA OD TUNE, KRUH

UTORAK

DORUČAK: MLIJEKO/KAKAO, KRUH,
MASLO-MED

VOĆE: JABUKA

RUČAK: POVRTNA JUHA, MUSAKA S
KRUMPIROM, CIKLA

UŽINA: KEKS I MLIJEKO

SRIJEDA

DORUČAK: MLIJEKO/KAKAO, KRUH,
MARMELADA

VOĆE: BANANA

RUČAK: PILEĆA JUHA, RIŽOT OD POVRĆA
I POHANA PURETINA, KRUH, KUPUS-
CRVENI

UŽINA: MLIJEKO/KAKAO, MLIJEČNI
NAMAZ I KRUH

ČETVRTAK

DORUČAK: PURA I JOGURT S
PROBIOTIKOM

VOĆE: NARANČA

RUČAK: JUNEĆI GULAŠ, KRUH I KOLAČ

UŽINA: PUDING OD ČOKOLADE

PETAK

DORUČAK: MLIJEKO/KAKAO, SIRNI
NAMAZ, KRUH

VOĆE: JABUKA

RUČAK: RIBLJA JUHA, TJESTENINA S
TUNJEVINOM, ZELENA SALATA

UŽINA: JOGURT I KRUH