

JELOVNIK ZA SIJEČANJ (13. – 25.1.2020.)

PONEDJELJAK

Doručak:.....Čaj, kruh, sirni namaz

Voće:.....Naranča

Ručak:.....Lazanje s mljevenim mesom, zelena salata s radičem, kruh

Užina:.....Puding od čokolade

Večera:.....Jogurt s probiotikom, palenta

UTORAK

Doručak:.....Mlijeko, kruh, čokoladni namaz

Voće:.....Banana

Ručak:.....Miješano sočivo s povrćem, kruh, savijača od šunke i sira

Užina:.....Čaj, kruh, Margo

Večera:.....Tvrdo kuhano jaje, blitva s krumpirom i maslinovim uljem

SRIJEDA

Doručak:.....Kakao, kruh, maslac

Voće:.....Jabuka

Ručak:.....Juneća juha s tjest., lešo meso, slani krumpir, umak od rajčice, kruh

Užina:.....Čaj, integralni keks

Večera:..... Mlijeko, kukuruzne pahuljice

ČETVRTAK

Doručak:.....Bijela kava, kruh, pureća šunka

Voće:.....Naranča

Ručak:.....Ragu – juha s piletinom, kruh, rolada s marmeladom

Užina:.....Tekući jogurt, kruh graham sa sjemenkama

Večera:.....Griz na mlijeku

PETAK

Doručak:.....Čaj, kruh, sir Gauda

Ručak:.....Pohani filet oslića, blitva s krumpirom i maslinovim uljem, kruh, limunada

Užina:.....Mlijeko, keks

Večera:.....Zobena kaša s medom i cimetom

SUBOTA

Doručak:.....Kakao, kruh, maslac

Voće:.....Jabuka

Ručak:.....Rižoto od purećeg mesa, salata od cikle, kruh

Užina:.....Čaj, keks

Zdravstvena voditeljica Eneida Rokić