

JELOVNIK ZA KRAĆI PROGRAM JESEN 2021.



PONEDJELJAK

DORUČAK: kakao, polubijeli kruh, maslac i marmelada od šipka, marelica ili med

UŽINA: sezonsko voće i povrće

(jabuke, šljive, kruške, grožđe, mandarine, nektarine, mrkve, paprike)

UTORAK

DORUČAK: čaj od jagoda ili brusnica s limunom i medom, sir Gauda, kajmak ili sirni namaz, polubijeli kruh

UŽINA: sezonsko voće i povrće

(jabuke, šljive, kruške, grožđe, mandarine, nektarine, mrkve, paprike)

SRIJEDA

DORUČAK: kukuruzni kruh, maslac, šunka, čvrsti jogurt

UŽINA: sezonsko voće i povrće

(jabuke, šljive, kruške, grožđe, mandarine, nektarine, mrkve, paprike)

ČETVRTAK

DORUČAK: mlijeko i Plazma keks, integralni keks, Petit Beurre keks, zobene, čokoladne ili kukuruzne pahuljice

UŽINA: sezonsko voće i povrće

(jabuke, šljive, kruške, grožđe, mandarine, nektarine, mrkve, paprike)

PETAK

DORUČAK: jogurt s probiotikom i delikatesna štangica

UŽINA: sezonsko voće i povrće

(jabuke, šljive, kruške, grožđe, mandarine, nektarine, mrkve, paprike)

