

Telovnik

Tjedan 2

Ponedjeljak

Doručak: kukuruzni kruh,
svježi sir s vrhnjem, čaj
Užina: Voće
Ručak: varivo od kupusa s junetinom,
kolač od jabuke i mrkve
Užina: voćni jogurt

Srijeda

Doručak: mlijeko/čaj, pohani kruh
Užina: voće
Ručak: kosano meso,
riža s đuveđom
Užina: štrudla sa sirom

Petak

Doručak: kakao/čaj, lepinje
Užina: voće
Ručak: juha od povrća s prosom,
kolutići od lignji,
kelj s krumpirom
Užina: kruh sa sjemenkama,
lino lada

Utorak

Doručak: raženi kruh, pureća salama,
kakao/čaj
Užina: voće
Ručak: piletina u umaku od vrhnja, njoki,
sezonska salata
Užina: koktel kompot

Četvrtak

Doručak: kukuruzne pahuljice s mlijekom
Užina: voće
Ručak: bistra juha s tjesteninom,
pečena svinjetina, restani krumpir,
sezonska salata
Užina: prstići, jogurt