

Telovnik

Tjedan 4

Ponedjeljak

Doručak: kukuruzne pahuljice s
lanenim sjemenkama
i jogurtom

Užina: voće

Ručak: pečeni batak,
pirjana mrkva,
pire krumpir

Užina: voće



Utorak

Doručak: kukuruzni kruh, kuhano jaje
kakao/čaj

Užina: voće

Ručak: varivo od poriluka sa svinjetinom
mramorni kolač

Užina: kompot od marelice

Četvrtak

Doručak: slano pecivo, kakao/čaj

Užina: voće

Ručak: paprikaš od junetine sa noklicama,
puding

Užina: integralni keks, čaj

Srijeda

Doručak: gris na mlijeku s ribanom
čokoladom

Užina: voće

Ručak: bistra juha,
složenac od riže i mljevenog mesa,
sezonska salata

Užina: raženi kruh, pašteta

Petak

Doručak: kruh sa sjemenkama
namaz od slanutka, mlijeko/čaj

Užina: voće

Ručak: juha od brokule, granatir,
sezonska salata

Užina: kolač od grisa

