



# Telovnik

Tjedan 1



## Ponedjeljak

Doručak: kukuruzni kruh,  
sirni namaz sa šunkom,  
kakao/čaj

Užina: voće

Ručak: gulaš od junetine, palenta,  
sezonska salata

Užina: čaj, čajni kolutići

## Utorak

Doručak: slano pecivo, jogurt

Užina: voće

Ručak: varivo od boba, mrkve,  
krumpira sa svinjetinom, buhtle

Užina: voćni jogurt

## Srijeda

Doručak: čokoladne pahuljice/čokolino

Užina: voće

Ručak: bistra juha, musaka od krumpira s  
mljevenim mesom,  
sezonska salata

Užina: raženi kruh, topljeni sir

## Četvrtak

Doručak: raženi kruh, pašteta, kako, čaj

Užina: voće

Ručak: pileći medaljoni, integralna riža s  
mrkvom, sezonska salata

Užina: koktel kompot

## Petak

Doručak: čupavi sendvič, čaj

Užina: voće

Ručak: juha od rajčice s zobnim pahuljicama,  
salata od tunjevine

Užina: slane kiflice