



# 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

