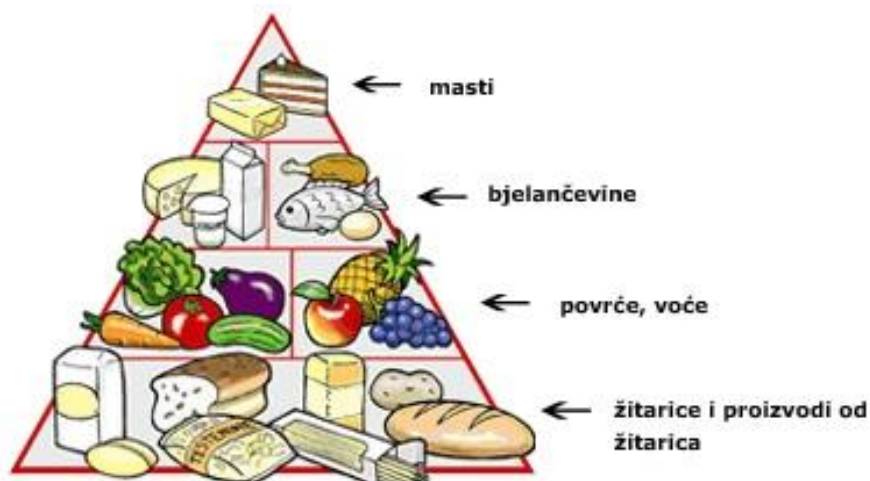


TJEDNI JELOVNIK OD 06.11. DO 10.11. - JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
06.11. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, MARGO, KEKSOLINO	JUHA, ŠPAGETE BOLONJEZ, SALATA	KRUH, NAMAZ OD SIRA, VOĆE	1247
07.11 UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, 4 VRSTE ŽITARICA	VARIVO OD SLANUTAK S MESOM, KOLAČ	KRUH, GAUDA SIR, VOĆE	1236
08.11. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	PECIVO, JOGURT	JUHA, PILETINA U UMAKU, PALENTA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1284
09.11. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KUHAMO JAJE, ČAJ	VARIVO OD GRAŠKA SA NOKLICIMA	KRUH, MARMELETA, VOĆE	1296
10.11. PETAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, RIŽOTO SA PURETINOM I POVRĆEM, SALATA	KRUH, ALPINESSE, VOĆE	1255

DJEČJA PREHRANA

Prehrana se treba rasporediti na tri glavna obroka (doručak, ručak, večera) i dva međuobroka (zajutrak i užina). Važno je djecu usmjeriti na izbjegavanje nezdravih kalorija u obliku slatkiša, slatkih napitaka, gaziranih sokova, grickalica, čipsa.. Dječji obroci moraju biti raznoliki, trebaju sadržavati dovoljno žitarica, voća i povrća. Bazu dječje piramide namirnica kao i kod odraslih čine kruh, žitarice, riža ... To je najbitniji dio prehrane jer iz njega djeca dobivaju potrebnu energiju za rast i razvoj te vlakna koja pospješuju rad crijeva i pomažu očuvanju zdravlja. Preporučuje se za svih pet obroka da dio namirnica bude iz te skupine.



TJEDNI JELOVNIK OD 13.11. DO 17.11. - JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
13.11. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAČ, MLIJEKO, RIŽOLINO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1259
14.11. UTORAK	ČAJ, KEKS	ČOKOLINO SA MLIJEKOM	KISELO ZELJE SA MESOM , KOLAČ	JOGURT, PECIVO	1271
15.11. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, BIJELA KAVA, KEKSOLINO	JUHA, SVINJETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1236
16.11. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ, FRUTOLINO	VARIVO OD PORILUKA S MESOM	KRUH, NAMAZ OD SLANUTKA, VOĆE	1198
17.11 PETAK	ČAJ, KEKS	CONFLEX NA MLIJEKU	JUHA, RIBA, KRUMPIR SA BLITVOM, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1258

DRUGI RED PIRAMIDE PREHRANE

Drugi red piramide čine voće i povrće. Njih se preporučuje uzimati u sklopu tri obroka na dan jer sadrže veliku količinu vitamina i minerala koji su potrebni za rast i razvoj djeteta. Posebno su važni vitamin C, A, folna kiselina...



TJEDNI JELOVNIK OD 20.11. DO 24.11.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
20.11. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ, KEKSOLINO	JUHA, KRPICE SA ZELJEM	KRUH, NAMAZ OD PILETINE, VOĆE	1228
21.11. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, KAKAO, ČOKOLINO	JUHA, KOSANI ODREZAK, PIRE KRUMPIR, ŠPINAT, SALATA	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1298
22.11. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD CVJETAČE S KRUMPIROM, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1269
23.11. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	PALENTA NA MLIJEKU	JUHA, JUNETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1123
24.11. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, BIJELA KAVA, 4 VRSTE ŽITARICA	VARIVO OD POVRĆA, KOLAČ	JOGURT, PECIVO	1232

TREĆI RED PIRAMIDE PREHRANE

U treći red spadaju meso, riba, mlijeko, jogurt i ostale mliječne prerađevine. Ove namirnice se preporučuje konzumirati u dva obroka na dan. Konzumiranjem tih namirnica dobivamo vrlo važan mineral kalcij koji je potreban za pravilan rast i razvoj kostiju i zubi.

Meso, perad, riba, jaja, grah, leća, soja preporučuju se u dva dnevna obroka. Najvažnije što naš organizam treba iz ovih namirnica su bjelančevine, koje nam pomažu u izgradnji mišića, i željezo. Orasi, bademi, lješnjaci, pistacije, kikiriki odlične su grickalice i vrlo su hranjivi.



TJEDNI JELOVNIK OD 27.11. DO 01.12.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
27.11. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KUHANO JAJE, ČAJ	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, SIR GAUDA, VOĆE	1215
28.11, UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, ČOKOLINO	VARIVO OD LEĆE, PUDING	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1298
29.11. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KUKURUŽNE KUGLICE NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, ABC SIR, VOĆE	1369
30.11. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO , KAKAO, KEKSOLINO	VARIVO OD KISELE REPE SA MESOM	JOGURT, PECIVO	1306
01.12. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ZDENKA SIR , KAKAO , RIŽOLINO	JUHA, PIZZA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	

ČETVRTI RED PIRAMIDE PREHRANE

Sam vrh piramide čine masti i slatkiši koje treba što manje konzumirati. Slatkiši imaju puno kalorija, a malo hranjivih tvari pa ih je potrebno izbjegavati.

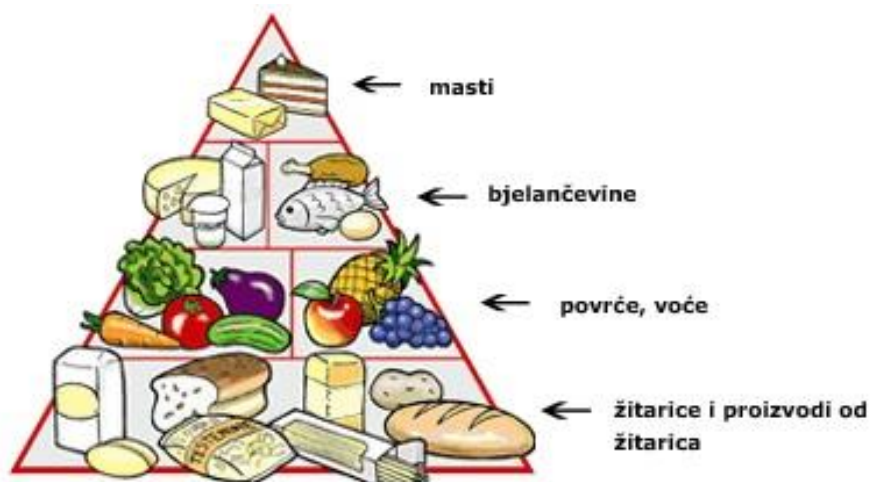


TJEDNI JELOVNIK OD 06.11. DO 10.11.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
06.11. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, MARGO	JUHA, ŠPAGETE BOLONJEZ, SALATA	KRUH, NAMAZ OD TUNA, VOĆE	1247
07.11 UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD SLANUTAK S MESOM, KOLAČ	KRUH, GAUDA SIR, VOĆE	1236
08.11. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	PECIVO, JOGURT	JUHA, PILETINA U UMAKU, PALENTA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1284
09.11. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KUHANO JAJE, ČAJ	VARIVO OD GRAŠKA SA NOKLICIMA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1296
10.11. PETAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, RIŽOTO SA PURETINOM I POVRĆEM, SALATA	KRUH, ALPINESSE, VOĆE	1255

DJEČJA PREHRANA

Prehrana se treba rasporediti na tri glavna obroka (doručak, ručak, večera) i dva međuobroka (zajutrak i užina). Važno je djecu usmjeriti na izbjegavanje nezdravih kalorija u obliku slatkiša, slatkih napitaka, gaziranih sokova, grickalica, čipsa.. Dječji obroci moraju biti raznoliki, trebaju sadržavati dovoljno žitarica, voća i povrća. Bazu dječje piramide namirnica kao i kod odraslih čine kruh, žitarice, riža ... To je najbitniji dio prehrane jer iz njega djeca dobivaju potrebnu energiju za rast i razvoj te vlakna koja pospješuju rad crijeva i pomažu očuvanju zdravlja. Preporučuje se za svih pet obroka da dio namirnica bude iz te skupine.



TJEDNI JELOVNIK OD 13.11. DO 17.11.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
13.11. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, MED, MLIJEKO	JUHA, TJESTENINA U UMAKU OD TUNE, SALATA	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1259
14.11. UTORAK	ČAJ, KEKS	ČOKOLINO SA MLIJEKOM	KISELO ZELJE S GRAHOM, KOLAČ	JOGURT, PECIVO	1271
15.11. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, BIJELA KAVA	JUHA, SVINJETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1236
16.11. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ	VARIVO OD PORILUKA S MESOM	KRUH, NAMAZ OD SLANUTKA, VOĆE	1198
17.11 PETAK	ČAJ, KEKS	CONFLEX NA MLIJEKU	JUHA, RIBA, KRUMPIR SA BLITVOM, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1258

DRUGI RED PIRAMIDE PREHRANE

Drugi red piramide čine voće i povrće. Njih se preporučuje uzimati u sklopu tri obroka na dan jer sadrže veliku količinu vitamina i minerala koji su potrebni za rast i razvoj djeteta. Posebno su važni vitamin C, A, folna kiselina...



TJEDNI JELOVNIK OD 20.11. DO 24.11.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
20.11. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ	JUHA, KRPICE SA ZELJEM	KRUH, NAMAZ OD PILETINE, VOĆE	1228
21.11. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, MED, KAKAO	JUHA, KOSANI ODREZAK, PIRE KRUMPIR, ŠPINAT, SALATA	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1298
22.11. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD CVJETAČE S KRUMPIROM, KOLAČ	KRUH, MARMELETA, VOĆE	1269
23.11. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	PALENTA NA MLIJEKU	JUHA, JUNETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1123
24.11. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, BIJELA KAVA	GRAH RIČET, KOLAČ	JOGURT, PECIVO	1232

TREĆI RED PIRAMIDE PREHRANE

U treći red spadaju meso, riba, mlijeko, jogurt i ostale mliječne prerađevine. Ove namirnice se preporučuje konzumirati u dva obroka na dan. Konzumiranjem tih namirnica dobivamo vrlo važan mineral kalcij koji je potreban za pravilan rast i razvoj kostiju i zubi.

Meso, perad, riba, jaja, grah, leća, soja preporučuju se u dva dnevna obroka. Najvažnije što naš organizam treba iz ovih namirnica su bjelančevine, koje nam pomažu u izgradnji mišića, i željezo. Orasi, bademi, lješnjaci, pistacije, kikiriki odlične su grickalice i vrlo su hranjivi.



TJEDNI JELOVNIK OD 27.11. DO 01.12.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
27.11. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KUHANO JAJE, ČAJ	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, SIR GAUDA, VOĆE	1215
28.11, UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD LEĆE, PUDING	KRUH, MARMELETA, VOĆE	1298
29.11. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE KUGLICE NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, ABC SIR, VOĆE	1369
30.11. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, KAKAO	VARIVO OD KISELE REPE SA MESOM	JOGURT, PECIVO	1306
01.12. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, MED, KAKAO	JUHA, PIZZA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	

ČETVRTI RED PIRAMIDE PREHRANE

Sam vrh piramide čine masti i slatkiši koje treba što manje konzumirati. Slatkiši imaju puno kalorija, a malo hranjivih tvari pa ih je potrebno izbjegavati.

