

TJEDNI JELOVNIK OD 05.08. DO 09.08.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
05.08. PONEDJELJAK			PRAZNIK		
06.08. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, MED, ČAJ	JUHA, TJESTENINA SA TUNOM, SALATA	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1229
07.08. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD PORILUKA, SLADOLED	KRUH, ALPINESSE, VOĆE	1222
08.08. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, RIŽOTO SA MESOM, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1226
09.08. PETAK	ČAJ, KEKS	ČOKOLADNE KUGLICE NA MLIJEKU	JUHA, KRUMPIR NA PEKARSKI, SALATA	KRUH, ABC SIR, VOĆE	1226

Svaka vrsta voća i povrća ima određeni sastav fitonutrijenata, vitamina i minerala, a ljetne namirnice kada dozrele na suncu imaju najsnažniju nutritivnu moć

S obzirom da se temelji dobrog zdravlja i prehrambene navike izgrađuju tijekom prvih godina života, važno je što ranije poticati zdravu prehranu i razvijati pravilne navike. Ljeto nam pruža bogatstvo namirnica, a dozrijevanja sočnog voća i raznolikog povrća olakšava nam kreiranje jelovnika, pod uvjetom da je tanjur pun boja. Teško je izdvojiti one najbolje među njima, jer svaka vrsta voća i povrća ima određeni sastav fitonutrijenata, vitamina i minerala, no ipak u ovih super šest možemo uživati samo preko ljeta, jer jedino tada, dozrele na suncu, imaju najsnažniju nutritivnu moć. Za djetetovo su zdravlje sve hranjive tvari važne zato što djeluju ovisno jedna o drugoj. Iz istog razloga se jedino raznolika i uravnotežena prehrana može nazivati zdravom. Stalno imajmo na umu: "Osigurajte djetetu barem 5 porcija voća i povrća na dan", a to vrijedi i za nas odrasle.



TJEDNI JELOVNIK OD 12.08. DO 16.08.

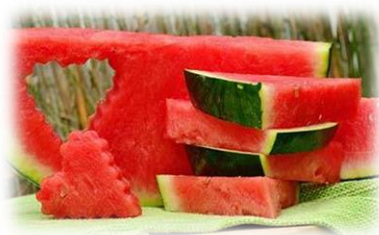
DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
12.08. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PAŠTETA OD TUNE, ČAJ	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1219
13.08. UTORAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD GRAŠCA SA NOKLECIMA, SLADOLED	KRUH, MARGO, VOĆE	1229
14.08. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, BIJELA KAVA	JUHA, JUNETINA NA SAFTU, PALENTA, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1222
15.08. ČETVRTAK			PRAZNIK		
16.08. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ	PRETEPENE MAHUNE, KOLAČ	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1222

Lubenice - slatko, ljetno osvježenje

Mnogi će se iznenaditi kada saznaju da to divovsko voće pripada skupini povrća iz porodice krastavaca. Prekrasna, crvena boja lubenice potječe od likopena, koji spada u karotenoide, a važan je zbog izrazitog antioksidativnog djelovanja, a time i dobiti za zdravlje djece. Vrlo je to važno jer poništava djelovanje štetnih ultraljubičastih zraka.

U lubenicama se krije pravi izvor folne kiseline, neophodne za stvaranje krvnih zrnaca. Sadrži i ogromnu koncentraciju vitamina C, koji je odgovoran za imunitet. Zbog velike količine vode (92 posto) lubenica potiče bolji rad bubrega, a smatra se svojevrsnim čistačem organizma te ima veliku dobit kod urinarnih infekcija.

Iako su znanstvenici nedavno objavili da je lubenica hranjivija ako je čuvana na sobnoj temperaturi, ipak je najukusnija kada je lagano ohlađena. Idealna je kao međuobrok za djecu nakon kupanja, a može se ponuditi i s tvrdim sirom.



TJEDNI JELOVNIK OD 19.08. DO 23.08.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
19.08. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE KUGLICE NA MLIJEKU	JUHA, KRPICE SA ZELJEM	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1221
20.08. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR SA VRHNJEM, BIJELA KAVA	JUHA, SVINJETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, ALPINESSE, VOĆE	1223
21.08. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR GAUDA, ČAJ	VARIVO OD CVJETAČE, SLADOLED	KRUH, SALAMA, VOĆE	1227
22.08. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, MED, KAKAO	ČUFTE, PIRE KRUMPIR	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1229
23.08. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	JUHA, PEČENA PILETINA, RIZI- BIZI, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1220

Rajčice - svježe i kuhane

Rajčica je puna beta-karotena, vitamina C i E. Obiluje kalijem, što je čini savršenom ljetnom namirnicom. Ono što ju čini izuzetno moćnom je sadržaj likopena, koji rajčici pruža njenu crvenu boju, a djeluje kao moćno antioksidativno sredstvo.

Slobodno je pretvorite u kašu i poslužite kao juhu, umak za tjesteninu, jer je tada likopen još jačeg djelovanja nego u svježem stanju. Obavezno dodajte i par kapi maslinovog ulja kojim ćete osigurati pravilno iskorištavanje likopena. Nema djeteta koje će odoljeti ukusnoj šalši pomiješanoj s tjesteninom koju najviše voli.



TJEDNI JELOVNIK OD 26.08. DO 30.08.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
26.08. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, MED, ČAJ	JUHA, ŠPAGETI BOLONJEZ, SALATA	KRUH, MARGO, VOĆE	1222
27.08. UTORAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD GRAHA, KOLAČ	KRUH, ABC SIR, VOĆE	1219
28.08. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ZDENKA SIR, BIJELA KAVA	JUHA, PILETINA NA SAFTU, PUŽIČI, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1223
29.08. ČETVRTAK					
30.08. PETAK			VRTIĆ NE RADI		

Breskve - 'Miss voća'

Ona ne samo da privlači svojom ljepotom, nego je i na opip meka i baršunasta i jednostavno mami dijete da je uhvati poput loptice i zagrije. Nevjerojatno je koliko vitamina i biološki aktivnih tvari skrivaju u sebi. Zahvaljujući visokoj koncentraciji niacina u kombinaciji s magnezijem, selenom i cinkom može u vrlo kratko vrijeme smiriti nemir i razdražljivost.

Breskve nisu uvijek jednake kakvoće – svoju tipičnu aromatičnu slatkoću i bogatstvo okusa razvijaju tek u zadnjim danima dozrijevanja i to isključivo na stablu pod toplim zrakama sunca. Branje i kupovina tvrdih i još nedozrelih plodova ima manjak svega navedenoga.

Isprobajte pečene polovice breskvi i servirajte ih s pilećim ražnjicima – neobičan, ali odličan spoj slatkog i slanog okusa. Breskve su izvrsne i u voćnim salatama, gdje u jednom obroku možete zadovoljiti pravilo "5 na dan".



