

TJEDNI JELOVNIK OD 02.09. DO 06.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
02.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	JUHA, TJESTENINA S PREZLIMA	KRUH, MARGO, VOĆE	RIŽA NA MLIJEKU	1318
03.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD KRUMPIRA, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	KUHANO JAJE	1329
04.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, MLIJEKO	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	ČOKOLINO	1322
05.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD SLANUTKA, KOLAČ	KRUH, MASLAC, MED, VOĆE	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	1326
06.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, KAKAO	JUHA, RIŽOTO SA MESOM I POVRĆEM, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	JOGURT SA VOĆEM	1326

SJEMENKE

Suncokretove sjemenke, lanene i chia sjemenke pomažu djeci da zadovolje svoju potrebu za zdravim mastima, magnezijem, bjelančevinama i vlaknima. Sjemenke uvijek možete koristiti kao obične grickalice, posipati ih u juhe, salate i druga jela ili ih dodavati u smoothieje. Zapamtite da sjemenke lana treba samljeti kako bi se mogle probaviti i da je sve sjemenke najbolje držati u hladnjaku kako bi se spriječilo kvarenje. Iznimka su chia sjemenke koje se mogu pohraniti u smočnici i upotrijebiti cijele



TJEDNI JELOVNIK OD 09.09. DO 13.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
09.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	PRETEPENI GRAH, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	KEKSOLINO	1319
10.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, BIJELA KAVA	JUHA, MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR, ŠPINAT	KRUH, LINOLADA, VOĆE	KUHANO JAJE	1329
11.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	ČOKOLADNI CONFLEX NA MLIJEKU	JUHA, PILETINA U UMAKU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, SIR GAUDA, VOĆE	PALENTA NA MLIJEKU	1322
12.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PAŠTETA OD TUNE, ČAJ	VARIVO OD GRAŠKA, KOLAČ	KRUH, ALPINESSE, VOĆE	ČOKOLINO	1319
13.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, KAKAO	JUHA, KRUMPIR NA PEKARSKI, SALATA	KRUH, MASLAC, MED, VOĆE	RIŽA NA MLIJEKU	1322

LISNATO POVRĆE

Svi smo upoznati s nutritivnom superiornošću zelenog povrća. Bogato je željezom, kalcijem, vlaknima, vitaminom C, omega-3 masnim kiselinama i folatima. Ali, kako možeš pomoći mališanima da uživaju u pomalo izazovnom okusu špinata, kupusa, kelja, brokule i raštike? Odgovor je: Počnite rano i ne odustajte! Nedavno istraživanje otkrilo je da su bebe, kojima je povrće ponuđeno od najranije dobi, vjerojatnije jele i sve drugo povrće kasnije. Budi strpljiva, neka djeca moraju vidjeti određene namirnice milijun puta prije nego li skupe hrabrosti probati ih



TJEDNI JELOVNIK OD 16.09. DO 20.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
16.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, MLIJEKO	JUHA, ŠPAGETE BOLONJEZ, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	KUHANO JAJE	1321
17.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD JEČMENE KAŠE, KOLAČ	KRUH, NAMAZ OD TUNE, VOĆE	JOGURT SA ZOBENIM PAHULJICAMA	1323
18.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR GAUDA, KAKAO	JUHA, SAFT OD JUNETINE, PALENTA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	KEKSOLINO	1327
19.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD ZELJA, PIRE KRUMPIR	KOLAČ	RIŽA NA MLIJEKU	1329
20.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KEUH, MASLAC, BIJELA KAVA	JUHA, PILETINA NA ORLY, RIZI- BIZI, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	PALENTA NA MLIJEKU	1320

ORAŠASTI PLODOVI I NAMAZI OD ORAŠASTIH PLODOVA

Bademi, orasi, lješnjaci, indijski oraščići i kikiriki obiluju zdravim masnoćama, ali i vlaknima, proteinima te vitaminima i mineralima. S druge strane, ako imate dobar blender, lako i brzo možeš i kod kuće sama napraviti neodoljive namaze od orašastih plodova, a većinu možeš kupiti i u specijaliziranim trgovinama. Jednako zdravi kao i sami orašasti plodovi, djeci će vjerojatnije biti privlačniji, a možeš ih servirati na kruhu, u smoothiejima, u kašama, grizu, palačinkama ili dodati u omiljene slastice. Isprobajte jednostavne energetske pločice koje uvijek možete imati pri ruci



TJEDNI JELOVNIK OD 23.09. DO 27.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
23.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, KAKAO	JUHA, TJESTENINA SA TUNOM, SALATA	KRUH, SIR S VRHNJEM, VOĆE	KEKSOLINO	1322
24.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIBO OD GRAHA, KOLAČ	KRUH, MASLAC, MED, VOĆE	RIŽA NA MLIJEKU	1319
25.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	JUHA, MUSAKA OD MLJEVENOG MESA, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	JOGURT	1323
26.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR GAUDA, KAKAO	VARIVO OD KELJA, KOLAČ	PECIVO, VOĆNI JOGURT	KUHANO JAJE	1326
27.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, ČAJ	JUHA, PILETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	ČOKOLINO	1324

ZOBENE PAHULJICE

Iako su zobene pahuljice posljednjih godina postale poprilično popularne, u dječjoj prehrani često ostaju neprimijećene u usporedbi s obojenim dječjim pahuljicama za doručak. No, zobene pahuljice ne moraju biti dosadne. Pomozi djeci da dobiju njihove dobrobiti dugotrajne energije, vlakana, željeza i proteina dodavanjem svježeg, suhog ili smrznutog voća, jogurta, orašastih plodova, namaza od orašastih plodova i/ili meda. Još jedan savjet za privlačenje dječjeg apetita zobenom kašom: Neka ti dodaci budu dostupni djeci u staklenkama ili posudama i dopustite im da sami kreiraju svoju savršenu zobenu kašu.



TJEDNI JELOVNIK OD 30.09. DO 04.10.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
30.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, MED, KAKAO	JUHA, ZAPEČENI REZANCI SA SIROM	KRUH, SALAMA, VOĆE	KEKSOLINO	1325
01.10. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD LEĆE, KOLAČ	KRUH, MARGO, VOĆE	PALENTA NA MLIJEKU	1328
02.10. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, KAKAO	ČUFTE, PIRE KRUMPIR, KOLAČ	PUDING	KUHANO JAJE	1324
03.10. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	ČOKOLINO	1322
04.10. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PAŠTETA OD TUNE, ČAJ	VARIVO OD PORILUKA, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	RIŽA NA MLIJEKU	1327

Cjelovite žitarice

Od onih tradicionalnijih, poput smeđe riže ili tjestenine od cjelovitog zrna pa do onih egzotičnijih poput kvinoje, amaranta i heljde - cjelovite žitarice prave su supernamirnice. I nije iznenađenje, s obzirom na njihovu sposobnost smanjivanja rizika za kroničnim bolestima u budućnosti, ali i jačanjem nutritivnih vrijednosti sada, čak i kod najzibirljivijih mališana. Ako tvoja djeca nisu navikla na okus i teksturu tjestenine ili riže od cjelovitih zrna, dodaj ih tradicionalnim bijelim rafiniranim sortama i polako povećavaj omjer

