

**TJEDNI JELOVNIK OD 04.01. DO 08.01**

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
<b>04.01. PONEDJELJAK</b>	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, MARMELADA, MAGO,	JUHA, ŠPAGETI BOLONJEZ, SALATA -ZELJE	KRUH, ČOKOLADNI NAMAZ, VOĆE	JOGURT S KEKSIMA	1390
<b>05.01. UTORAK</b>	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, ZDENKA SIR	ČUFTE U PARADAJZ SOSU, PIRE KRUMPIR, KOLAČ	KRUH, BUTTERINO, VOĆE	KUHANO JAJE	1326
<b>BLAGDAN</b>						
<b>07.01. ČETVRTAK</b>	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, JUNETINA NA SAFTU, PALENTA, SALATA	KRUH, ABC SIR, VOĆE	KRUH, SIR TRAPIST, VOĆE	1320
<b>08.01. PETAK</b>	ČAJ, KEKS	POHANI KRUH, ČAJ, ČOKOLINO	JUHA, RIŽOTO S PILETINOM, SALATA-CIKLA	PECIVO, JOGURT	KRUH, NAMAZ, VOĆE	1314



## TJEDNI JELOVNIK OD 11.01. DO 15.01.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA
11.01. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, ZDENKA SIR	JUHA, TJESTENINA S PREZLOM, PUDING	KRUH, PILEĆA PRSA, VOĆE	KUHANO JAJE
12.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, PEČENO JAJE, KEKSOLINO	VARIVO OD CVJETAČE S MESOM. KOLAČ	KRUH, BUTTERINO, VOĆE	JOGURT S KEKSIMA
13.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	RIŽA NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA-ZELENA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	KRUH, NAMAZ, VOĆE
14.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BIJELA KAVA, SALAMA- PILEĆA PRSA, RIŽOLINO	VARIVO OD JEČMENE KAŠE S MESOM, KOLAČ	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	KRUH, SIR TRAPIST, VOĆE
15.01. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, NAMAZ OD TUNE, ČOKOLINO	JUHA, MUSAKA OD KRUMPIRA I MLJEVENOG MESA, SALATA-CIKLA	PECIVO, JOGURT	JOGURT SA ZOBENIM PAHUJICAMA

## JACHANJE IMUNITETA KOD DJECE

### PAZITE NA UNOS TEKUCINE

Pobrinite se da vaše dijete u svakodnevnoj prehrani unosi dovoljnu količinu tekućine u obliku vode, mlijeka ili voćnih sokova bogatih vitaminima.

Izbjegavajte pića s visokim udjelom šećera ili umjetnih sladila.



## TJEDNI JELOVNIK OD 18.01. DO 22.01.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA
18.01. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, ABC SIR	JUHA, TJESTENINA S SIROM, SALATA-KRASTAVCI, PUDING	KRUH, PILEĆA PRSA, VOĆE	KRUH, NAMAZ, VOĆE
19.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BIJELA KAVA, MED, MARGO MARMELADA	VARIVO OD MAHUNA S MESOM, KOLAČ	KRUH, NAMAZ OD SVJEŽEG KRAVLJEG SIRA I MRKVE, VOĆE	KUHANO JAJE
20.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	GRIS NA MLIJEKU	JUHA, MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR, ŠPINAT UMAK, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	KRUH, SIR TRAPIST, VOĆE
21.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, PEČENO JAJE, KEKSOLINO	PRETEPENA CVJETAČA S MESOM, KOLAČ	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	JOGURT SA ZOBENIM PAHULJICAMA
22.01. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, ALPINESSE	JUHA, PILETINA NA ORLY, RIZI-BIZI, SALATA-ZELENA	PECIVO, JOGURT	KRUH, NAMAZ, VOĆE

## JACANJE IMUNITETA KOD DJECE



### URAVNOTEŽENA PREHRANA

Uravnotežena prehrana osigurava jak i zdrav imunološki sustav.

Nutritivni nedostatci mogu povećati osjetljivost na viruse i bakterije, stoga se preporučuje da u svakodnevnu prehranu uvrstite svježe voće i povrće, orašaste plodove, sjemenke, grah i cjelovite žitarice.

**Namirnice koje doprinose jačanju imuniteta su:** limun, jagode, banane, papaja, dinja, borovnica, marelica, mango, grejp, češnjak, luk, rajčica, brokula, slatki krumpir, špinat, mrkva, kelj, tikvice, mahunarke te proizvodi od soje.

Ove namirnice sadrže visoku razinu vitamina, minerala, enzima, antioksidansa koji jačaju imunitet. Osim toga preporučuje se i konzumacija žutog povrća koje sadrži karotenoide – prirodnu tvar koja potiče imunološki sustav i proizvodnju bijelih krvnih stanica.

## TJEDNI JELOVNIK OD 25.01. DO 29.01.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA
25.01. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, ALPINESSE	KREM JUHA, KRPICE SA ZELJEM, PUDING	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	KUHANDO JAJE
26.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	RIŽA NA MLIJEKU	VARIVO OD LEĆE S MESOM, KOLAČ	KRUH, MARGO, VOĆE	KRUH, NAMAZ, VOĆE
27.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, SALAMA-PILEĆA PRSA, RIŽOLINO	JUHA, PILETINA NA TEMFANJE, PUŽIĆI, SALATA	KRH, LINOLADA, VOĆE	JOGURT S KEKSIMA
28.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, NAMAZ OD SVJEŽEG KRAVLJEG SIRA I ŠPINATA	VARIVO OD KELJA S MESOM, KOLAČ	KRUH, SIR TRAPIST, VOĆE	KRUH, NAMAZ, VOĆE
29.01. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, PEČENO JAJE, ČOKOLINO	JUHA, JUNETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	PECIVO, JOGURT	KRUH, SIR TRAPIST, VOĆE

## JAČANJE IMUNITETA KOD DJECE

### REDUCIRAJTE UNOS ŠEĆERA I UMJETNH SLADILA

Konsumacija šećera s druge strane smanjuje broj i funkciju bijelih krvnih stanica koje pomažu u borbi protiv raznih infekcija i povećavaju efikasnost imunološkog sustava.

Osim toga šećer je odgovoran i za druge bolesti, uključujući dijabetes i srčane probleme. Umjesto proizvoda s visokim udjelom šećera ponudite vašem djetetu voće ili voćni jogurt. Na ovaj način, doprinijet ćete jačanju njegova imuniteta i obrani od raznih infekcija

