

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera	Uk. kcal
<b>Ponedjeljak</b>	Jogurt s probiotikom 2,8% m.m. (180 g) Kukuruzni žganci (50 g) sa svježim sirom (100 g)	Banana (1 velika) Sušene marelice (30 g)	Krem juha od povrća bez dodanog vrhnja (1 tanjur) Pileći odrezak (veličina cijelog dlana) Pirjano povrće (grašak mrkva tikvice) (200 g) Ječmena kaša (100 g) Salata od matovilca sa sjemenkama bundeve (1 zdjelica)	Naranča (1 srednja)	Pileći odrezak (veličina dlana bez prstiju) Pirjane mahune (1/2 tanjura) Integralni kruh (40g 1 šnita) Jogurt s probiotikom 2,8% m.m. (180 g)	1.582,60
<b>Utorak</b>	Bijela kava sa šećerom Svježi sir (100 g) s lanenim sjemenkama (1 čajna žlica) Graham pecivo (70g)	Borovnice (1 šaka 100 g) Jabuka (veličina veće šake)	Juha Minestrone (1 tanjur) Pečeni brancin (100 g) Blitva lešo s krumpirom (300 g) Zelena salata s rajčicom (1 zdjelica)	Banana (1 velika) Jogurt s probiotikom 3,2% m.m. voćni 200 g (L.casei i sl)	Zelena salata sa bučnim sjemenkama (100 g) Grah salata s integ. tjesteninom (1 zdjelica)	1.631,78
<b>Srijeda</b>	Integralni kruh (70 g 2 šnite) Sir Mozzarella (20 g) Pileća/pureća prsa delikates (30 g) Kruška (1 kom) Čaj s limunom i medom	Mandarina (4 kom) Bademi 10 g	Juha od povrća s prosom (1 tanjur) Pileći odrezak (veličina cijelog dlana) Kuhana brokula sa sezamovim sjemenkama (200 g) Integralna riža (60 g)	Bijela kava sa šećerom Jabuka (veličina veće šake)	Jaje kuhano 70g Graham pecivo (70g) Salata od rajčice (200 g) Jogurt tekući 2,8% m.m. (180 g)	1.657,73
<b>Četvrtak</b>	Čaj s limunom i medom Graham pecivo (70g) Svježi sir s jogurtom i vlascom (200g) Jaje kuhano 100g	Voćna salata s grožđicama (200 g raznog voća) Jogurt s probiotikom 1,5% m.m. 150 g (b.Aktiv i sl)	Kuhani krumpir (1/4 tanjura) Cikla (200 g) Juneća šnicla u umaku (1 odrezak srednje veličine)	Kiwi (2 kom) Sušene marelice (30 g)	Tjestenina sa šalsom od rajčice (1 tanjur) Zelena salata sa bučnim sjemenkama (100 g)	1.562,88
<b>Petak</b>	Jogurt tekući 2,8% m.m. (180 g) Muesli 40 g (2 žlice) Banana (1 manja)	Integralni kruh (40g 1 šnita) Sirni namaz s maslinama i krastavcima (90 g)	Juha od tikvica (1 tanjur) Kuhani krumpir (1/4 tanjura) Kupus salata (200 g) Oslić file (150 g)	Voćna salata (300 g raznog voća)	Rižoto s kozicama i tikvicama (1 manji tanjur) Zelena salata (200 g) Jogurt tekući 2,8% m.m. (180 g)	1.573,92
<b>Subota</b>	Čaj s limunom i medom Graham pecivo (70g) Namaz od avokada (30 g avokada 2 žlica svježeg sira 1 žličica masl. ulja)	Mandarina (4 kom)	Cikla (200 g) Varivo od mješanih grahorica s ječmom i lanenim sjemenkama (1 tanjur)	Frape od banana (250 g)	Kajgana (2 jaja) Salata od rajčice (200 g) Integralni kruh (70 g 2 šnite) Kefir 3,5% m.m. (180 g)	1.597,91
<b>Nedjelja</b>	Zobene pahuljice (40g) sa cimetom medom i borovnicama (100g 1 šaka) Mlijeko 2,8% mm (200 g)	Voćna salata (300 g raznog voća) Bademi 10 g	Juha od brokule bez dodanog vrhnja (1 tanjur) Kuhani krumpir (1/4 tanjura) Zelena salata s mrkvom (1 zdjelica) Janjetina (srednji komad bez masnoća)	Zobeni keksi (2 komada)	Jogurt tekući 2,8% m.m. (180 g) Integralni šareni sendvič (30 g šunke 20 g sira salata)	1.550,51

**Pros. kcal**

**1.593,90**