

Plan jelovnika za PORODILJE I TRUDNICE od 08.09 2014 do 13.08 2014

Dani	Doručak	Užina I	Ručak	Užina II	Večera
	Naziv jela/jelovnika	Naziv jela/jelovnika	Naziv jela/jelovnika	Naziv jela/jelovnika	Naziv jela/jelovnika
Ponedjeljak	Jogurt, Prženice 2 kom	Kolač od jabuke	Supa sa fidom, pire krompir, ćufte u sosu od paradajza, mesana salata, hleb	Sveže voće sezonsko	Čaj biljni zasladjen Paprike zapecene u rerni sa jajima, mlad beli sir, hleb
Utorak	Bela kafa sa kakaom, Dijet margarin namaz, med hot.pakovanje, hleb	Sveze voće- nektarine ili breskve	Čorba od povrca Pire krompir Bečar paprikas Piletina b/k pecena ,hleb	Sutlijas sa kakaom	Jogurt Zapeceni rezanci sa mladim sirom i jajima
Sreda	Biljni čaj Namaz od(tune, belog sira i pavlake), sveža salata, kuv. jaje, hleb	Biskvit rolat sa džemom	Supa sa fidom Musaka od povrca ,salata, hleb	Sveže voće	Jogurt Pita sa sirom-rolnica sir
Četvrtak	Mleko Kacamak-palenta Mlad beli sir	Dezert-kolač	Supa sa fidom Pilav sa povrćem i junetinom, sezonska salata, sveža jabuka, hleb	Kompot od voća ili sveže voće	Biljni čaj Krompir zapečen u rerni, paradajz salata fasirana šnicla hleb
Petak	Jogurt Carska pita sa sezonskim povrćem	Sveže sezonsko voće	Pileća supa sa fidom Pire krompir ćušpajz od tikvica sa sez.povrćem piletina pečena, hleb	griz na mleku sa kakaom	Biljni čaj Krompir salata sa blitvom Pečena riba oslić hleb
Subota	Mleko Dijet namaz, džem hot.pakovanje, hleb	Kiselo mleko+ ražani hleb	Supa od povrca Musaka od povrća sa ml.mesom, sezonska salata, hleb	Kompot od voća	Proja sa ml.sirom i spanaćem jogurt
Nedelja	Biljni čaj Pavlaka Šunka, salata sveža	Sveže voće	Supa sa fidom Pire krompir Spanać pire, paradajz salata Piletina pečena, hleb	Puding od vanile ili čokolade	Jogurt Mešeni pužići –pogačice sa sirom

Viši dijetetičar nutricionista
Marina Šišović Mitrović