

MEDITERANSKI JELOVNIK 1800 kcal

PONEDELJAK	G	UTORAK	g	SREDA	G	ČETVRTAK	g	PETAK	g	SUBOTA	g	NEDELJA	G
DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK	
Crni hleb	90	Ražani hleb	90	Ražani hleb	120	Hleb od celog zrna	90	Integralni hleb	90	Hleb od celog zrna	90	Ječmena kaša	
Bareno jaje	60	Čureća prsa	30	Šampinjoni marinir.	30	Čureća prsa	30	Tunjevina	60	Sir mladi	90	Zrno ječma flokov.	50
Masline	10k	Paradajz	100	Masline	10k	Paprika sveža	50	Paprika	50	Maslinke	10k	Pomorandža	100
Paprika	50	Maslinke	10k	Tunjevina	60	Sir	60	Maslinke	10k	Paradajz	100	Orah, badem	10k
Jogurt	200	Jogurt	200	Pomorandža	100	jabuka	100	Zeleni čaj	200	Mandarine	100	Voćni čaj	150
UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA	
Crni hleb	60	Ražani hleb	60	Kivi	100	Hleb od celog zrna	60	Jabuka	100	Jabuka	100	Limunara	200
Masline	10k	Paprika	100	Zeleni čaj	200	jogurt	200	Kuvano žito	100	Zeleni čaj	200	Kuvano žito	100
Paradajz	150	Maslinovo ulje	5	badem	10k	orah	5k	tan	5			tan	5
Pomorandža	100	Pomorandža	100										
RUČAK		RUČAK		RUČAK		RUČAK		RUČAK		RUČAK		RUČAK	
Supa od povrća	200	Supa od pečuraka	200	Pasulj kuvani sa	150	Ražani hleb	60	Sočivo kuvano	160	Supa od pečuraka	200	Supa od povrća	200
Barena piletina	60	Teleća šnicla	80	Šargarepom	50	Leblebija kuvana sa	100	Preliv:paradajz sok	100	Rižoto pečurke, pilet		Čuretina pečena	90
Bareni pirinač	120	Bareni krompir	180	Crnim lukom	50	Paprikom	50	Ljusnice soje	50	Integralni pirinač	100	Maslinovo ulje	5
Brokoli, šargarepa, prokelj na pari	150	Celer, šargarepa, cvekla-rendani	150	Paprikom	50	Crnim lukom	50	Maslinovo ulje	5	Pečurke, piletina paradajz sok	100, 60 50	Boranija dinstana	150
Preliv: senf+v.sirće+	5+5	Maslinovo ulje	10	Suncokretovim uljem	10	Šargarepom+peršun	60	Crni i beli luk	60	Šargarepa, masl.ulje	40, 10	Crni hleb	60
maslinovo ulje	10	Sirće balsamiko	5	Kupus salata sa	100	Maslinovo ulje	10	Kiseli kupus sa	100	Crni luk+paprika	60	Maslinovo ulje	5
Jabuka	100	Grejpfrut	100	Maslinovim uljem	10	Dinstano belo meso	60	Maslinovim uljem	5	Salata cvekla, celer, šargarepa rendani	150	Paprika, luk, paradajz, krast.	200
Orah	5k			Jabuka	100	Kivi	100	Mandarine	100	Maslinovo ulje	10	sir	60
UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA	
Hleb od celog zrna	60	Sir nemasni	60	Paradajz sok	100	Ražani hleb	60	Integralni hleb	60	Kuvani kukuruz	260	Jabuka	100
Sir mladi	60	Crni hleb	60	Crni hleb	90	Maslinovo ulje	10	Celer rendani	100				
Paradajz	100	Salata cvekla rend.	100			Krastavac	100	Maslinovo ulje	5				
VEČERA		VEČERA		VEČERA		VEČERA		VEČERA		VEČERA		VEČERA	
Špageti durum testo	180	Ovsena kaša:		Integralni pirinač	180	Ražani hleb	90	Kačamak	180	Crni hleb	90	Palenta	180
Šampinjoni dinstani	100	Zrno ovs flokovano	50	Pečena pastrmka	100	Bareno jaje	60	Pečena pastrmka	90	Bareni oslić	60	Mleko	200
Crni luk	50	Jabuka	100	Salata peč.paprike	100	Sir posni	60	Grilovane tikvice i plavi patlidžan	200	Salata peč.paprike	150	jabuka	100
Beli luk	20	Badem	5k	Maslinovo ulje	10	Rotkvice	50	Maslinovo ulje	5	Jogurt	200	Koňjske viršle	80
Maslinovo ulje	10	Orah	5k	Zeleni čaj	200			Jabuka	100				
		Tan	5					Zeleni čaj	200				
UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA	
Trešnje	100	Jagode	100	Jabuka	100	Kruška	100	Kuvano žito	100	Jabuka	100	Kuvano žito	100
								Orah	5k			Orah	5k
UKUPNO	1810.6	UKUPNO	1791.9	UKUPNO	1791.0	UKUPNO	1811.4	UKUPNO	1816.5	UKUPNO	1761.0	UKUPNO	1831.4

Сарадници нутриционисти-дијететичари : [REDACTED]