

# TJEDNI PLANER OBROKA

RADNI DAN					
NEDJELJA	Čaj od kamilice, riža na mlijeku s cimetom i jabukom	Kruh, pašteta, svježe cijeđeni sok od naranče; Giht, kašasti: voćna salata; Upalne bolesti crijeva: kompot od marelice sa sjemenkama	Juha Junetina sa njokima. Kašasti: juha od tikve, orzoto s povrćem, piletina na grillu, pire od špinata	Palačinke od zobenih pahuljica i banane	Pizza
PONEDJELJAK	Voćni čaj, zobene pahuljice s jogurtom i jabukama; ŠB: voćni čaj, zobene pahuljice s jabukom i sjemenkama	Svježi sir s voćem i bademima; ŠB i giht: posni sir s voćem, bademima i sjemenkama	Grah, ječam ili slanetak sa kobasicama, kupus salata; Upalne bolesti crijeva: Pileća juha s noklicama, tjestenina u umaku bolognese i salata; Giht: Pileća juha s noklicama, tjestenina u bolognese umaku i kupus salata	Voćna kaša s keksima	Pura sa jogurtom
UTORAK	Bijela kava, kruh sa svježim sirom i salamom; ŠB i giht: bijela kava, kruh s posnim sirom i purećom šunkom; Upalne bolesti crijeva: čaj od šipka, kruh s posnim sirom i purećom šunkom i jabuka	Voćni smoothie	Juha od kostiju, pečeni pileći batak i zabatak, kelj s krumpirom na lešo, kruh; Upalne bolesti crijeva: juha od špinata, pečeni pileći batak i zabatak, lešo krumpir s pasiranim graškom i kruh	Rajčica sa svježim sirom; ŠB, upalne bolesti crijeva i giht: rajčice s posnim sirom	Tjestenina sa vrhnjem
SRIJEDA	Kakao, tvrdo kuhano jaje, kruh s topljenim sirom; ŠB: čaj od kamilice, tvrdo kuhano jaje, kruh s topljenim sirom, banana; Upalne bolesti crijeva i giht: čaj od kamilice, tvrdo kuhano jaje, kruh s mliječnim namazom i banana	Voćni jogurt i svježe cijeđeni sok od naranče; ŠB i giht: jogurt s voćem i sjemenkama, svježe cijeđeni sok od naranče; Upalne bolesti crijeva: pečena jabuka	Dinstani kiseli kupus sa purom i svinjski vrat.	Kompot od marelice s chia sjemenkama; Upalne bolesti crijeva: kompot od marelice; Giht: voćna salata	Leća varivo
ČETVRTAK	Čaj od šipka, kruh sa salamom i sirom; ŠB: čaj od šipka, kruh s namazom, purećom šunkom i sirom; Giht i upalne bolesti crijeva: voćni čaj, griz na mlijeku s cimetom i jabuka	Kompot od višanja sa sjemenkama; Upalne bolesti crijeva: kompot od višanja; Giht: pire od jabuka	Juha, Rižot sa piletinom. Salata od ribane mrkve i cikle, kruh; Kašasti: goveđa juha s rezancima, svinjski odrezak u umaku od šampinjona s njokima, kruh; Giht i upalne bolesti crijeva: pileća juha s rezancima, kuhana piletina u umaku od cvjetače s njokima, salata od ribane mrkve i cikle, kruh	Puding i svježe cijeđeni sok od naranče	Topli sendvič i čaj

RADNI DAN

PETAK

Voćni čaj, pecivo s margom i džemom, jogurt s voćem; Giht i upalne bolesti crijeva: čaj od šipka, dvopek s margom i džemom, jogurt s voćem

Voćna salata

Riblja juha, oslić pohani, krumpir salata, kompot od ananasa; Giht: riblja juha, oslić na lešo, krumpir salata, kruh; Upalne bolesti crijeva: riblja juha, oslić na lešo, krumpir salata s pasiranim slanutkom, kompot od ananasa

Zobeni keksi; Kašasti: pire od kruške

Burek i jogurt

SUBOTA

Čaj od šipka, zobena kaša na mlijeku s bananom

Narančasti smoothie

Sarma. Kašasti: Gulaš s junetinom i povrćem, pire od cvjetače, kompot od višanja; Gulaš s junetinom i povrćem, zelena salata s rajčicama, kruh; Giht: varivo s puretinom i povrćem, kupus salata kruh

Jogurt kolač s jabukama

Omlet sa sirom, kruh

