

Tjedan pun ideja za školsku užinu



Ponedjeljak

Cjelovite žitarice:

kruh od cjelovitih žitarica
s avokadom

Voće i povrće:

kriške jabuke i štapići mrkve

Proteini:

humus za umakanje

Utorak

Cjelovite žitarice:

tortilja od cjelovitih žitarica
s piletinom i povrćem

Voće i povrće:

grožđe i štapići krastavca

Proteini:

tvrdno kuhano jaje

Srijeda

Cjelovite žitarice:

müsli od cjelovitih žitarica

Voće i povrće:

banana i cherry rajčice

Proteini:

jogurt s medom

Četvrtak

Cjelovite žitarice:

krekeri od cjelovitih žitarica

Voće i povrće:

kriške naranče i trakice paprike

Proteini:

kockice sira

Petak

Cjelovite žitarice:

bagel od cjelovitih žitarica
s krem sirom

Voće i povrće:

jagode i štapići celera

Proteini:

namaz od svježeg sira s vlascom

- ✓ 1 jabuka
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 100 g humusa
- ✓ 1 avokado
- ✓ 2 šnite kruha
od cjelovitih žitarica

- ✓ grožđe
- ✓ 1/2 krastavca
- ✓ 1 jaje
- ✓ 1 tortilja od cjelovitih
žitarica
- ✓ 50 g pilećih prsa
- ✓ povrće po želji
(npr. paprika, rajčice)

- ✓ 1 banana
- ✓ cherry rajčice
- ✓ 150 g jogurta
- ✓ 1 žličica meda
- ✓ 50 g müslija od
cjelovitih žitarica

- ✓ 1 naranča
- ✓ 1 paprika
- ✓ 50 g sira (npr. Gouda ili
Cheddar), narezan na
kockice
- ✓ krekeri od cjelovitih
žitarica

- ✓ jagode
- ✓ 2 štapića celera
- ✓ 2 žlice krem sira
- ✓ vlasac
- ✓ bagel od cjelovitih
žitarica
- ✓ 50 g svježeg sira