

**PROJEKAT MINISTARSTVA ZDRAVSTVA KANTONA SARAJEVO:
"PREVENCIJA GOJAZNOSTI KOD DJECE I ADOLESCENATA SA PODRUČJA
KANTONA SARAJEVO"**

JELOVNIK ZDRAVE ISHRANE - DNEVNI UNOS 1300 KALORIJA

za dob 5-7 godina

	DORUČAK
1 od navedenih namirnica	mlijeko 2,8 % 2 dcl, mlijeko 0,9 % 2,5 dcl (bijela kafa ili kakao), jogurt 0,9 % 2,5 dcl, AB kultura 2,5 dcl, Stepko 2,5 dcl, Biojogurt 2,8 %
1 od navedenih namirnica	crni hljeb-kukuruzni-raženi bez sjemenki: 60 grama kornflakes pahuljice – griz: 40 grama pura 120 grama
1 od navedenih namirnica	mliječni namaz light- pileća prsa-mladi sir : 30 grama trokut sira 1 jaje 1 pileća hrenovka

	UŽINA
1 od navedenih namirnica	jabuka-kruška-naranča-dinja : 100 grama. banana: 60 grama jagode-lubenica :190 grama, kajsija 4 komada, breskva 140 grama, trešnja 20 komada, šljive 5 komada maline-kupine: 2 dcl

	RUČAK
	supa od povrća
1 od navedenih namirnica	kuhana tjestenina – kuhana riža-pura: 120 grama, kuhan krompir-grašak: 200 grama ječmena kaša-mlinci: 120 grama
1 od navedenih namirnica	bijelo meso (perad)-riba (bijela, plava)-divljač-mladi sir- junetina,teletina (sve nemasno)-pileće viršle: 60 grama bjelanjak jajeta 4 kom ili 2 cijela jaja
1 od navedenih namirnica	buranija-paprika-prasa-paradajz-krastavci-gljiva-kupus- karfiol-rotkvica-kelj(sve svježe ili kuhano)-200 g celer, mladi luk, bijeli luk, zelena salata, tikvice: nije ograničeno
1 od navedenih namirnica	jabuka-kruška-naranča-dinja : 100 grama. banana: 60 grama jagode-lubenica :190 grama, kajsija 4 komada, breskva 140 grama, trešnja 20 komada, šljive 5 komada maline-kupine: 2 dcl

	UŽINA
	jabuka-kruška-naranča-dinja : 100 grama.

1 od navedenih namirnica	banana: 60 grama jagode-lubenica :190 grama, kajsija 4 komada, breskva 140 grama, trešnja 20 komada, šljive 5 komada maline-kupine: 2 dcl
--------------------------	--

	VEČERA
	supa od povrća
1 od navedenih namirnica	kuhana tjestenina – kuhana riža-pura: 120 grama, kuhan krompir-grašak: 200 grama ječmena kaša-mlinci: 120 grama
1 od navedenih namirnica	bijelo meso (perad)-riba (bijela, plava)-divljač-mladi sir- junetina, teletina (sve nemasno)-pileće viršle: 60 grama bjelanjak jajeta 4 kom ili 2 cijela jaja
1 od navedenih namirnica	buranija-paprika-prasa-paradajz-krastavci-gljiva-kupus- karfiol-rotkvica-kelj(sve svježe ili kuhano)-200 g celer, mladi luk, bijeli luk, zelena salata, tikvice: nije ograničeno
1 od navedenih namirnica	jabuka-kruška-naranča-dinja : 100 grama. banana: 60 grama jagode-lubenica :190 grama, kajsija 4 komada, breskva 140 grama, trešnja 20 komada, šljive 5 komada maline-kupine: 2 dcl