

**JELOVNIK ZDRAVE ISHRANE - DNEVNI UNOS 1800 KALORIJA**  
**za dob 8-10 godina**

Obrok	Namirnice	količina	kcal
<b>DORUČAK</b>	<b>mlijeko</b>	<b>2 dl</b>	<b>100</b>
	<b>kukuruzne pahuljice</b>	<b>15 g</b>	<b>55</b>
	<b>banana</b>	<b>60 g</b>	<b>48</b>
<b>UŽINA</b>	<b>punozrnata kifla</b>	<b>60 g</b>	<b>140</b>
	<b>jabuka</b>	<b>200 g</b>	<b>80</b>
<b>RUČAK</b>	<b>nemasna goveđa supa</b>	<b>2,5 dl</b>	
	<b>dinstan teleći odrezak</b>	<b>120 g</b>	<b>190</b>
	<b>krompir u ljusci</b>	<b>160 g</b>	<b>140</b>
	<b>zelena salata</b>	<b>200 g</b>	<b>25</b>
	<b>kompot</b>	<b>200 g</b>	<b>80</b>
<b>UŽINA</b>	<b>crni hljeb</b>	<b>120 g</b>	<b>280</b>
	<b>light sirni namaz</b>	<b>50 g</b>	<b>120</b>
	<b>paprika</b>	<b>150 g</b>	<b>25</b>
<b>VEČERA</b>	<b>pečena riba</b>	<b>160 g</b>	<b>220</b>
	<b>pečen krompir</b>	<b>160 g</b>	<b>140</b>
	<b>rotkvice</b>	<b>200 g</b>	<b>30</b>
	<b>zelena salata</b>	<b>200 g</b>	<b>25</b>
	<b>kruška</b>	<b>160 g</b>	<b>14</b>
	<b>dodatna masnoća</b>	<b>2g</b>	<b>20</b>
<b>UKUPNO</b>			<b>1800</b>