

POSNI MENI ZA

PONEDELJAK 01.12.

DORUČAK

**PALAČINKE SA NAMAZOM
OD AJVARA**

OD OVSENOG BRAŠNA

UŽINA 1

VOĆNA SALATA

VIŠE VRSTA VOĆA I ČIA SEME

RUČAK

**PLJESKAVICE OD TIKVICA I
SUNCOKRETA**

PIRE OD ŠARGAREPE I KUVANI BROKOLI

UŽINA 2

POTAŽ OD POVRĆA

VEČERA

HLADNA SALATA SA MAKARONAMA

KRASTAVAC, KUKURUZ, PARADAJZ...

POSNI MENI ZA UTORAK 02.12.

DORUČAK

OVSENA KAŠA SA CRNOM ČOKOLADOM, LEŠNIKOM I VIŠNJOM

ODLEŽALO U BADEMOVOM MLEKU I MEDU

UŽINA 1

MANGO I BADEM

RUČAK

POKE ČINIJA

SEITAN, PARADAJZ, KINOA, BATAT...

UŽINA 2

SOK OD 3 VRSTE JABUKA

VEČERA

VEGE GIROS

MARINIRANI KRASTAVAC, PIRINAČ,
EDAMAME....

POSNI MENI ZA SREDU 03.12.

DORUČAK

HUMUS I INTEGRALNE PLOČICE

PARADAJZ SALATA SA STRANE

UŽINA 1

KAKAO PUDING SA GELOM OD POMORANDŽE

RUČAK

DIMLJENA SKUŠA IZ PICA PEĆI

NA DALMATINSKOJ GARNITURI

UŽINA 2

KREM ČORBA OD KROMPIRA I PRAZILUKA (SA SITNIM POVRĆEM)

VEČERA

INTEGRALNI RIŽOTO SA POVRĆEM

U KREMI OD BADEMOVOG MLEKA

POSNI MENI ZA ČETVRTAK 04.12.

DORUČAK

PITA ZA ZELJEM

UMOTANA U SPELTINE KORE

UŽINA 1

BANANA - ČOKO MAFINI

RUČAK

GRAŠAK SA POVRĆEM

NACIONALNA KUHINJA NA ZDRAVIJI NAČIN

UŽINA 2

SOK OD ŠARGAREPE I JABUKE

VEČERA

SALATA SA MARINIRANIM TOFU SIROM

MIKS ZELENIH, DRESING, TOFU...

POSNI MENI ZA PETAK 05.12.

DORUČAK

ROLAT OD TORTILJE

ICEBERERG, NAMAZ, PARADAJZ...

UŽINA 1

SNIKERS KOLAČ

RUČAK

VEGE ŠNICLE OD SOJE

SA SALSOM OD PARADAJZA I PEČENIM
BATAT KROMPIROM

UŽINA 2

POTAŽ OD ŠARGAREPE I POMORANDŽE

VEČERA

POMODORO PASTA

INTEGRALNA TESTENINA U SOSU OD
PARADAJZA I BOSILJKA

POSNI MENI ZA SUBOTU 06.12.

DORUČAK

KREMASTE MIKS PEČURKE

SA DOMAĆIM INTEGRALNIM HLEBOM

UŽINA 1

KOKOS KUGLICE

RUČAK

SATARAŠ SA KROMPIR PIREOM

NACIONALNA KUHINJA PRIPREMLJENA NA
ZDRAVIJI NAČIN

UŽINA 2

SOK OD CEĐENOG VOĆA

VEČERA

SALATA SA CEPKANIM LOSOSOM

FRANCUSKI DRESING, MIKS ZELENIH SALATA,
KUKURUZ...