3.b prehrana

zdenka.tonejc@sgtsr.si

Štirje mi še niste poslali jedilnika. Pošiljam vam jedilnik z vpisanimi količinami živil in preračunajte hranilne snovi. Lahko ga spremenite. Poglejte navodila in dokončajte.

Lp, Zdenka Tonejc

**Zajtrk**

Ovsen kruh 60 g

Mleko 150 ml

Jabolko 100 g

Maslo 20 g

Voda 200 ml

**Malica**

Polnozrnat pšenični kruh 60 g

Sardine v lastne soku 60

Sveža paprika 20 g

Voda 200 ml

**Kosil0**

Zelenjavna juha200 ml

Piščančji file na žaru 60 g + 5 g maščobe za pripravo

Kuhan krompir 240 g

Bučke v omaki 120 g + 5 g maščobe za pripravo

Zelena solata s paradižnikom 100 g + 5 g maščobe za pripravo

Kivi 40 g

Sladoled 100 g

**Malica**

Graham kruh 60 g

Kuhano jajce 60 g

Pomaranča 100 g

Voda 200 ml

**Večerja**

Zdrob 40 g

Mleko 200 g