

Zdravstveni aspekt turizma

Vežbe 1



Primeri jelovnika – DORUČAK

- DORUČAK
2 kuvana jaja
mladi sir
paradajz
ražani hleb
pileća prsa
ceđena pomorandža
- DORUČAK
jedno jaje
mlečni proizvodi
integralni hleb
mesne prerađevine

- DORUČAK
integralni hleb Tonus
omlet od belanaca
jogurt 0% masti
- DORUČAK
integralni hleb sa semenkama
omlet sa sirom
jogurt



- DORUČAK
tostiran hleb Tonus
2 kuvana jajeta
jogurt čaša

Primeri jelovnika – VEČERA

- VEČERA
filet **oslića**
salata od krompira
ražani hleb



- VEČERA
rukola salata sa **tunjevinom** i balzamiko sirćem
sutlijaš

- VEČERA
piletina i zelena salata

- VEČERA
Cezar salata bez dresinga

- VEČERA
pastrmka
salata od krompira
belo vino



Na primer...

- palenta sa kiselim mlekom
- vitaminska salata sa feta sirom, semenkama i maslinovim uljem
- mešavina pahuljica, mleka i smrznutog voća
- mešavina pahuljica, jogurta i orašastih plodova
- integralne makarone sa brokolijem, šampinjonima i prazilukom
- proja sa povrćem i kiselo mleko/jogurt
- mocarela, paradajz, pesto sos i balzamiko sirće
- tortilje sa dinstanom meksičkom mešavinom
- dinstano povrće (brokoli, karfiol, šargarepa, kukuruz, grašak) sa prazilukom
- integralni pirinač sa pečurkama/povrćem
- tortilja sa tunjevinom i zelenom salatam

Primeri jelovnika – RUČAK

- RUČAK

junetina sa povrćem i pirinčem
sveža sezonska salata

- RUČAK

krem supa
oslić sa grilovanim povrćem

- RUČAK

ražani hleb
belo pileće meso sa barenim povrćem
mešana salata
parče kolača

- RUČAK

pileće belo meso sa grilovanim povrćem

- RUČAK

hleb

belo pileće meso sa grilovanim
povrćem

mešana salata

ceđena pomorandža



Na primer...

- pasulj sa kupus salatom
- grašak sa salatam od krastavca
- krompir paprikaš sa mesom
- punjene paprike/tikvice
- sočivo sa cvekla salatam
- musaka od brokolija
- boranija sa jajima
- sataraš/bećarac
- đuveč
- sarmica od zelja
- bosanski lonac
- teleća šnicla i čušpajz od šargarepe
- spanać sa jajetom na oko
- sladak kupus sa mesom



HVALA NA PAŽNJI!