

# PRIMER TEDENSKEGA JEDILNIKA ZA OSEBE S SLABOKRVNOSTJO (ANEMIJO) ZARADI POMANJKANJA ŽELEZA

## 1. DAN

### Zajtrk

- ovseni kosmiči obogateni z železom in jogurt
- pest rozin (lahko jih dodate v jogurt)
- svež pomarančni sok

### Malica

- suhe marelice

### Kosilo

- brokolijeva juha
- pečena govedina v špinačni omaki in krompir

### Popoldanska malica

- sveže jagode

### Večerja

- polnozrnate testenine s tuno
- zelena solata

## 2. DAN

### Zajtrk

- polnozrnati kruh
- pusta šunka
- svež grenivkin sok

### Malica

- suhe slive

### Kosilo

- goveja juha
- mesne kroglice v sojini omaki
- pomaranča

### Popoldanska malica

- kislo mleko

### Večerja

- kuhan krompir z blitvo
- sardine z limono

## 3. DAN

### Zajtrk

- svež smuti iz jagodičevja, pomaranče in banane
- prepečenec/kos kruha (katerega koli)

### Malica

- mandlji, datlji

### Kosilo

- piščančja jetrca v omaki
- polnozrnati riž
- motovilec

### Popoldanska malica

- papaja

### Večerja

- zelena solata s trdo kuhanimi jajci

## 4. DAN

### Zajtrk

- ovseni kosmiči obogateni z železom in jogurt
- jagode (lahko jih dodate v jogurt)

### Malica

- kivi

### Kosilo

- paradižnikova juha
- pečeni tofu in losos
- zelena solata

### Popoldanska malica

- rženi kruh s topljenim sirom

### Večerja

- fižolova juha s klobaso

## 5. DAN

### Zajtrk

- umešana jajca
- kos polnozrnatega kruha

### Malica

- melona

### Kosilo

- škampi v paradižnikovi omaki s česnom
- krompir

### Popoldanska malica

- mandlji

### Večerja

- palačinke s pirino moko in višnjami

## 6. DAN

### Zajtrk

- svež smuti iz kivija, polnozrnatih kosmičev in banane

### Malica

- kos kruha s šunko

### Kosilo

- juha iz navadne leče
- goveji zrezek in pražen krompir
- paradižnikova solata

### Popoldanska malica

- ajdova kaša s slivami

### Večerja

- stročji fižol z jajcem

## 7. DAN

### Zajtrk

- tuna s polnozrnatim kruhom
- sveža paprika

### Malica

- limonada
- sendvič iz polnozrnatega kruha s pršutom in rukolo

### Kosilo

- bučkina juha
- pečen piščanec z zelenjavo (brokolijem, papriko, paradižnikom) in polnozrnatim rižem
- zelena solata

### Popoldanska malica

- suhe fige

### Večerja

- carski praženec iz polnozrnate moke z rozinami

# DOBER TEK!