**ZDRAV JELOVNIK**

**U tablici sastavi zdrav jelovnik za jedan dan. Imena namirnica upiši u odgovarajuće stupce tablice.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZAJUTRAK** | **DORUČAK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **VEČERA** |
|  |  |  |  |  |

**PRIMJER ZDRAVOG JELOVNIKA:**

**ZAJUTRAK: čaša mlijeka, jabuka**

**DORUČAK: sirni namaz, šnita crnog kruha, voćni sok**

**RUČAK: juha, pečena piletina, riža, salata**

**UŽINA: banana**

**VEČERA: pečena jaja**