



# **INTERNET PORTAL DNEVNIK BEBE VAM POKLANJA**

## **MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 6 DO 8 MESECI**

**Jelovnik sastavila dr Vesna Vuleković - specijalista pedijatar**

# MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 6 DO 8 MESECI

Jelovnik sastavila dr Vesna Vuleković - specijalista pedijatar

Nekoliko korisnih saveta pre nego što počnete sa korišćenjem jelovnika.

Ukoliko beba sisa, nije potrebno da ima 2-3 nemlečna obroka. **Ne treba insistirati na hrani koju beba odbija.**

Uvek može da se ponudi dojka ako beba uzme malo nemlečne hrane. To ne bi važno za bebe koje su na veštačkom mleku. Žitarice se nude bebama koje sisaju sa kravljim mlekom ili gotove mlečne kaše sa žitaricama za one bebe koje su na formuli.

**Nije potrebno pridržavati se strogo satnice koja je navedena i nije storgo pravilo da meni bude po tom redosledu.**



Svaka beba treba da se prilagođava navikama svoje porodice. Tako voće može biti i prepodne. Bebe koje sisaju ne moraju uzimati voćni sok. Voćni sok je sa voćnom kašom, jer je on užina pa se može dati bilo kad u toku dana, samo je važno da se dobije 1x dnevno, ne da se nudi više puta u toku dana. Ako bebi u toku dana ponudite sok, večernji obrok neka bude kašica koja će u kasnijim mesecima postati prava večera.

Jelovnik možete odštampati i držati ga pri ruci da svaki put kada se pitate šta da spremite bebi imate kvalitetne i stručne predloge.  
Prijatno!!!

Sve recepte koji se nalaze u jelovniku možete naći na našem sajtu [www.dnevnikbebe.com](http://www.dnevnikbebe.com)



# MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 6 - 8 MESECI: PRVA NEDELJA

DNEVNIK BEBE

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

07 - 09 h

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

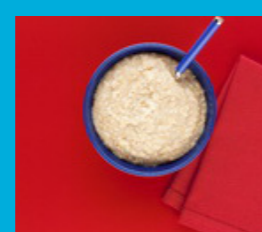
10 - 11 h

DORUČAK



Palenta sa kiselim mlekom od 100 ml do 200 ml

DORUČAK



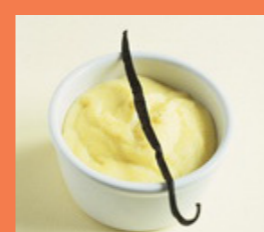
Ovsena kaša od 150 ml do 180 ml

DORUČAK



Pirinčana kaša od 150 ml do 180 ml

DORUČAK



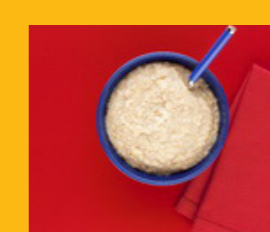
Griz od 150 ml do 180 ml

DORUČAK



Palenta sa kiselim mlekom od 100 ml do 200 ml

DORUČAK



Ovsena kaša od 150 ml do 180 ml

DORUČAK



Pirinčana kaša od 150 ml do 180 ml

12 - 14 h

RUČAK



Kašica od tikvica, šargarepe i 2 - 4 supene kašike piletine.

RUČAK



Kašica od bundeve i 2 - 4 supene kašike piletine.

RUČAK



Kašica od blitve, krompira i 2 - 4 supene kašike piletine.

RUČAK



Kašica od brokoliija i 2 - 4 supene kašike piletine.

RUČAK



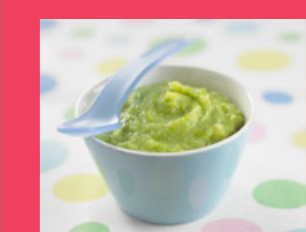
Kašica od prokelja i 2 - 4 supene kašike junetine.

RUČAK



Kašica od kelerabe i 2 - 4 supene kašike piletine.

RUČAK



Kašica od graška i 2 - 4 supene kašike piletine.

15 - 17 h

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

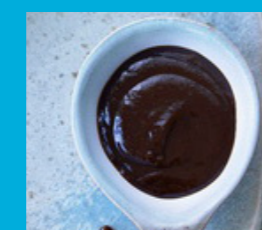
18 - 19 h

VEČERA



Sok od višnje 50 ml do 100 ml ili pečene jabuke

VEČERA



Sok od jabuke 50 ml do 100 ml ili kaša od šljiva

VEČERA



Sok od pomorandže 50 ml do 100 ml ili kaša od banane

VEČERA



Sok od višnje 50 ml do 100 ml ili pečena bundeva

VEČERA



Sok od jabuke 50 ml do 100 ml ili kaša od breskve

VEČERA



Sok od kruške 50 ml do 100 ml ili pečena bundeva

VEČERA



Sok od kajsije 50 ml do 100 ml ili pečena jabuka

20 - 22 h

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

# MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 6 - 8 MESECI: DRUGA NEDELJA

DNEVNIK BEBE

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

07 - 09 h

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

10 - 11 h

DORUČAK



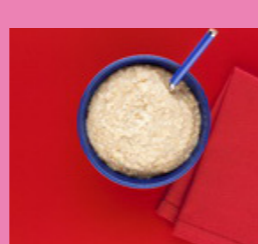
Griz od 150 ml do 180 ml

DORUČAK



Keks sa mlekom 150 ml do 180 ml

DORUČAK



Ovsena kaša od 150 ml do 180 ml

DORUČAK



Pirinčana kaša od 150 ml do 180 ml

DORUČAK



Integralna kifla sa jogurtom od 100 ml do 200 ml

DORUČAK



Palenta sa sirom od 100 ml do 200 ml

DORUČAK



Kaša od prosa od 150 ml do 180 ml

12 - 14 h

RUČAK



Kašica od šargarepe, praziluka i 2 - 4 supene kašike piletine.

RUČAK



Kašica od blitve, krompira i 2 - 4 supene kašike džigerice.

RUČAK



Kašica od tikvice i 2 - 4 supene kašike junetine.

RUČAK



Kašica od brokolija i 2 - 4 supene kašike piletine.

RUČAK



Kašica od karfiola i 2 - 4 supene kašike piletine.

RUČAK



Kašica od graška i 2 - 4 supene kašike junetine.

RUČAK



Kašica od šargarepe i 2 - 4 supene kašike piletine.

15 - 17 h

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

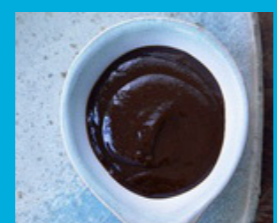
18 - 19 h

VEČERA



Sok od kruške 50 ml do 100 ml ili banana sa keksom

VEČERA



Sok od breskve 50 ml do 100 ml ili kaša od šljiva

VEČERA



Sok od višnje 50 ml do 100 ml ili pečene bundeve

VEČERA



Sok od kajsije 50 ml do 100 ml ili pečena jabuka

VEČERA



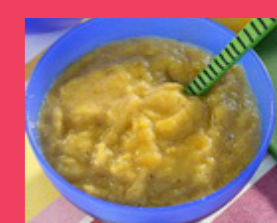
Sok od jabuke 50 ml do 100 ml ili kaša od breskve

VEČERA



Sok od pomorandže 50 ml do 100 ml ili voćni jogurt

VEČERA



Sok od kruške 50 ml do 100 ml ili kašica od banane

20 - 22 h

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

# MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 6 - 8 MESECI: TREĆA NEDELJA

DNEVNIK BEBE

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

JUTARNJI OBROK

JUTARNJI OBROK

JUTARNJI OBROK

JUTARNJI OBROK

JUTARNJI OBROK

JUTARNJI OBROK

JUTARNJI OBROK

07 - 09 h

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

DORUČAK

DORUČAK

DORUČAK

DORUČAK

DORUČAK

DORUČAK

DORUČAK

10 - 11 h



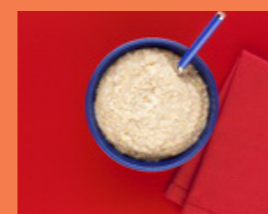
Integralna kifla sa kiselim mlekom od 100 ml do 200 ml



Pirinčana kaša od 150 ml do 180 ml



Palenta sa sirom od 100 ml do 200 ml



Ovsena kaša od 150 ml do 180 ml



Griz od 100 ml do 200 ml



Integralna kifla sa jogurtom od 100 ml do 200 ml



Palenta sa sirom od 100 ml do 200 ml

RUČAK

RUČAK

RUČAK

RUČAK

RUČAK

RUČAK

RUČAK

12 - 14 h



Kašica od kelerabe i 2 - 4 supene kašike junetine.



Kašica od graška i 2 - 4 supene kašike piletine.



Slatki kupus sa prazilukom i 2 - 4 supene kašike junetine.



Kašica od krompira, šragarepe i 2 - 4 supene kašike piletine.



Kašica od brokolija i 2 - 4 supene kašike piletine.



Kašica od spanaća i 2 - 4 supene kašike junetine.



Tikvice sa prazilukom i 2 - 4 supene kašike džigerice.

UŽINA

UŽINA

UŽINA

UŽINA

UŽINA

UŽINA

UŽINA

15 - 17 h

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

VEČERA

VEČERA

VEČERA

VEČERA

VEČERA

VEČERA

VEČERA

18 - 19 h



Sok od šljiva 50 ml do 100 ml ili pečena bundeva



Sok od kajsije 50 ml do 100 ml ili kašica banane



Sok od višnje 50 ml do 100 ml ili pečene jabuke



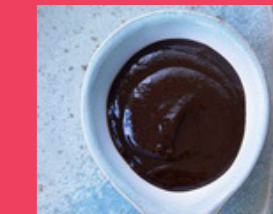
Sok od jabuke 50 ml do 100 ml ili voćni jogurt



Sok od naranče 50 ml do 100 ml ili kašica od banane



Sok od breskve 50 ml do 100 ml ili pečene jabuke



Sok od breskve 50 ml do 100 ml ili kašica od šljiva

VEČERNJI OBROK

VEČERNJI OBROK

VEČERNJI OBROK

VEČERNJI OBROK

VEČERNJI OBROK

VEČERNJI OBROK

VEČERNJI OBROK

20 - 22 h

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

# MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 6 - 8 MESECI: ČETVRTA NEDELJA

DNEVNIK BEBE

## PONEDELJAK

## UTORAK

## SREDA

## ČETVRTAK

## PETAK

## SUBOTA

## NEDELJA

07 - 09 h

### JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

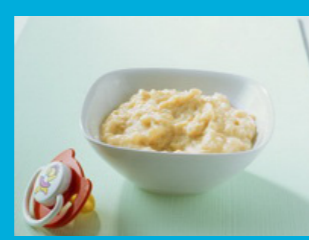
10 - 11 h

### DORUČAK



Griz od 100 ml do 200 ml

### DORUČAK



Pirinčana kaša od 150 ml do 180 ml

### DORUČAK



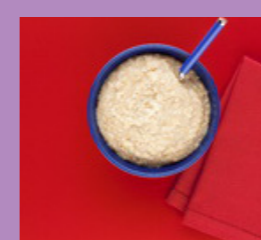
Keks sa mlekom od 100 ml do 200 ml

### DORUČAK



Palenta sa sirom od 100 ml do 200 ml

### DORUČAK



Ovsena kaša od 150 ml do 180 ml

### DORUČAK



Pirinčana kaša od 150 ml do 180 ml

### DORUČAK



Griz od 100 ml do 200 ml

12 - 14 h

### RUČAK



Kašica od prokelja i 2 - 4 supene kašike junetine.

### RUČAK



Kašica od krompira i karfiola i 2 - 4 supene kašike piletine.

### RUČAK



Kašica od brokolija i 2 - 4 supene kašike džigerice.

### RUČAK



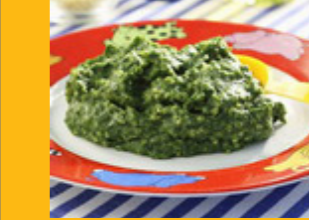
Kašica od šragarepe sa tikvicama i 2 - 4 supene kašike piletine.

### RUČAK



Kašica od graška i 2 - 4 supene kašike junetinom

### RUČAK



Spanaća i krompira sa pola žumanceta.

### RUČAK



Kašica od kelja i 2 - 4 supene kašike piletine.

15 - 17 h

### UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### UŽINA

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

18 - 19 h

### VEČERA



Sok od pomorandže 50 ml do 100 ml ili voćni jogurt

### VEČERA



Sok od višnje 50 ml do 100 ml ili pečena bundeva

### VEČERA



Sok od šljiva 50 ml do 100 ml ili kašica od breskve

### VEČERA



Sok od kruške 50 ml do 100 ml ili pečene jabuke

### VEČERA



Sok od kupine 50 ml do 100 ml ili kašica od kajsije

### VEČERA



Sok od pomorandže 50 ml do 100 ml ili kašica od banana

### VEČERA



Sok od jabuke 50 ml do 100 ml ili voćni jogurt

20 - 22 h

### VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml

### VEČERNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula) od 150 ml do 180 ml