



INTERNET PORTAL DNEVNIK BEBE VAM POKLANJA

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

MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 8 DO 10 MESECI

Jelovnik sastavila dr Vesna Vuleković - specijalista pedijatar

Za ovaj jelovnik želimo da vam skrenemo pažnju na sledeće sitnice:

- * Kada pripremate **domaći puding** u njega stavljajte žuti šećer koji ne goji decu kao beli šećer, možete staviti vanilu, čokoladu za kuvanje i gustin.
- * U ostalu hranu **sol** samo tek između prsta i samo sa navršених 9 meseci.
- * Kada spremate ručak za bebu možete koristiti po jednu kafenu kašiku **maslinovog ulja ili maslaca**.
- * Od **začinskog bilja** mirođija, prešun i malo nane.
- * Da biste neki određen recept zgusnuli po ukusu koristite umesto belog brašna, **pirinčano brašno**.



Pašteta u jelovniku je domaće napravljena, a nikako kupljena. Skuvajte belo pileće ili ćureće meso i izmiksajte ga sa pavlakom ili maslacem, peršunovim listom, prazilukom ili lukom. Ovu kombinaciju možete napraviti i sa kivanom džigericom. Pazite na količinu, ovakve paštete ne mogu dugo da stoje u frižideru!

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



MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 8 - 10 MESECI: PRVA NEDELJA

DNEVNIK BEBE

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

7 - 9 h

DORUČAK



Kašica od žitarica;
Podoj ili formula

DORUČAK



Integralna kifla sa pavlakom;
Podoj ili formula

DORUČAK



Palenta sa sirom;
Podoj ili formula

DORUČAK



Integralna kifla sa paštetom;
Podoj ili formula

DORUČAK



Kajgana;
Podoj ili formula

DORUČAK



Kifla sa maslacem;
Podoj ili formula

DORUČAK



Palenta sa kiselim mlekom;
Podoj ili formula

12 - 14 h

UŽINA



Kašica od jabuka

UŽINA



Jogurt

UŽINA



Voćni sok

UŽINA



Jogurt

UŽINA



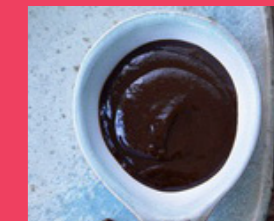
Voćni sok

UŽINA



Kašica od breskve

UŽINA



Kašica od sljiva

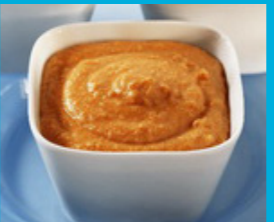
13 - 15 h

RUČAK



Junetina sa španatom i krompirom

RUČAK



Piletina sa šargarepom i prazlukom

RUČAK



Jagnjetina sa keljom

RUČAK



Boranija sa piletinom

RUČAK



Musaka sa tikvicama

RUČAK



Junetina sa brokolijem

RUČAK



Piletina sa šargarepom i karfiolom

16 - 18 h

UŽINA



Voćni jogurt

UŽINA



Banane

UŽINA



Pečena bundeva

UŽINA



Sutlijaš

UŽINA



Puding od vanile

UŽINA



Voćni sok

UŽINA



Voćni sok

19 - 21 h

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 8 -10 MESECI: DRUGA NEDELJA

DNEVNIK BEBE

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

07 - 09 h

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula)

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula)

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula)

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula)

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula)

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula)

JUTARNJI OBROK

Podoj ili adaptirano mleko (formula)

10 - 12 h

DORUČAK



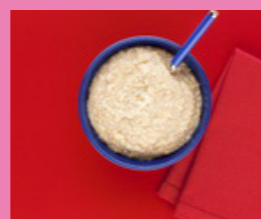
Integralna kifla sa pavlakom

DORUČAK



Palenta sa kiselim mlekom

DORUČAK



Ovsena kašica

DORUČAK



Integralna kifla sa paštetom

DORUČAK



Kajgana sa pavlakom

DORUČAK



Palenta sa kiselim mlekom

DORUČAK



Slanina sa hlebom i jogurtom

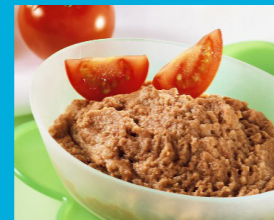
13 - 15 h

RUČAK



Piletina sa šargarepom i krompirom

RUČAK



Jagnjetina sa slatkim kupusom i paradajzom

RUČAK



Teletina sa brokolijem i pirinčem

RUČAK



Piletina sa tikvicama i prazilukom

RUČAK



Grašak sa piletinom

RUČAK



Teletina sa blitvom

RUČAK



Čuretina sa keljom

16 - 18 h

UŽINA



Voćni sok

UŽINA



Kaša od bundeve

UŽINA



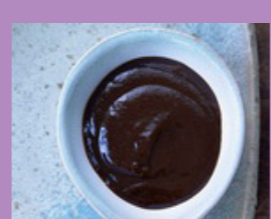
Kaša od jabuke

UŽINA



Voćni jogurt

UŽINA



Kompot od šljiva

UŽINA



Kaša od jabuke

UŽINA



Voćni sok

19 - 21 h

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 8 -10 MESECI: TREĆA NEDELJA

DNEVNIK BEBE

07 - 09 h

12 - 14 h

13 - 15 h

16 - 18 h

19 - 21 h

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

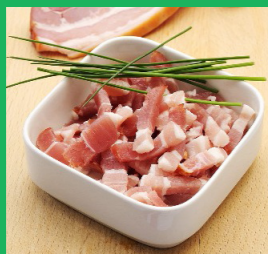
ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

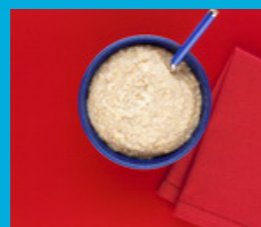
NEDELJA

DORUČAK



Hleb sa slanicom

DORUČAK



Ovsena kašica

DORUČAK



Palenta sa kiselim mlekomb

DORUČAK



Integralna kifla sa pavlakomb

DORUČAK



Integralna kifla sa paštetomb

DORUČAK



Kajgana

DORUČAK



Popara

UŽINA



Voćni jogurt

UŽINA



Kašica od jabuka

UŽINA



Voćni sok

UŽINA



Kašica od kruške

UŽINA



Voćni sok

UŽINA



Kašica od breskve

UŽINA



Voćni jogurt

RUČAK



Testo sa sirom i jajima

RUČAK



Piletina sa krompirom i prazilukomb

RUČAK



Junetina sa kupusomb i paradajzomb

RUČAK



Čuretina sa graškom

RUČAK



Džigerisa sa blitvomb

RUČAK



Piletina sa keljom i krompirom

RUČAK



Čuretina sa brokolijomb i šaragrepomb

UŽINA



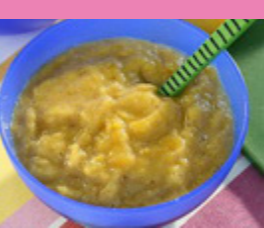
Kompot od šljiva

UŽINA



Sok sa keksom

UŽINA



Kaša od breskve

UŽINA



Voćni jogurt

UŽINA



Pečene bundeve

UŽINA



Kompot od jabuka

UŽINA



Puding od vanile

VEČERA

Žitarice; Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice; Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice; Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice; Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice; Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice; Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice; Podoj ili formula

MESEČNI JELOVNIK ZA BEBE OD 8-10 MESECI: ČETVRTA NEDELJA

DNEVNIK BEBE

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

07 - 09 h

DORUČAK



Palenta sa sirom;
Podoj ili formula

DORUČAK



Ovsena kašica;
Podoj ili formula

DORUČAK



Integralna kifla sa
slanicom;
Podoj ili formula

DORUČAK



Integralna kifla sa
paštetom;
Podoj ili formula

DORUČAK



Palenta sa kiselim
mlekom;
Podoj ili formula

DORUČAK



Popara;
Podoj ili formula

DORUČAK



Kajgana;
Podoj ili formula

10 - 12 h

UŽINA



Voćni jogurt

UŽINA



Kaša od jabuke

UŽINA



Voćni sok

UŽINA



Kašica od kruške

UŽINA



Voćni sok

UŽINA



Kašica od breskve

UŽINA



Voćni jogurt

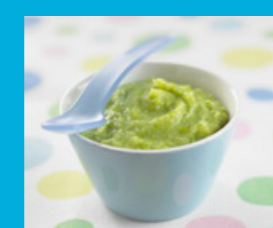
13 - 15 h

RUČAK



Jagnjetina sa kupusom
i paradajzom

RUČAK



Piletina sa graškom

RUČAK



Junetina sa tikvicama i
prazlukom

RUČAK



Ćuretina sa karfiolom

RUČAK



Piletina sa kelerabom

RUČAK



Jagnjetina sa
šargarepom i krom-
pirom

RUČAK



Ćuretina sa blitvom

16 - 18 h

UŽINA



Banana

UŽINA



Voćni jogurt

UŽINA



Kašica od breskve

UŽINA



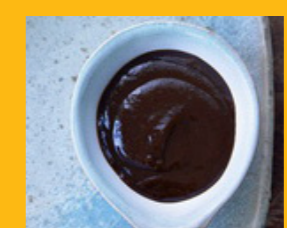
Voćni jogurt

UŽINA



Kompot od jabuka

UŽINA



Kompot od šljiva

UŽINA



Puding od vanile

19 - 21 h

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula

VEČERA

Žitarice;
Podoj ili formula