

MJESEČNI JELOVNIK ZA PREHRANU UČENIKA

1. TJEDAN

pon: kukuruzni klipčić, jogurt, muffin čokolada
uto: pašteta od tune, bijeli kruh sendvič, voćni čaj
sri: hrenovka u lisnatom, voćni čaj, shema školskog voća
čet: maslac, med, mlijeko, ražena rustika, kolač cao cao
pet: mliječni namaz, kukuruzni kruh, banana, čokoladno mlijeko

PRODUŽENI BORAVAK

DORUČAK

pon: kukuruzni klipčić, jogurt, jabuka
uto: mliječni namaz, kukuruzni kruh, čokoladno mlijeko, banana
sri: lino čokoladni jastučići, mlijeko
čet: maslac, med, mlijeko, ražena rustika
pet: pašteta od tune, bijeli kruh sendvič, voćni čaj sa limunom i medom

RUČAK

pon: varivo od kelja, s teletinom, crni kruh, okruglice s marelicom
uto: pečena piletina, riža sa graškom, zelena salata sa mrkvom
sri: juneća juha, junetina u umaku od rajčice, kukuruzni žganci, salata
čet: juha od rajčice, jaje, špinat, pire krumpir
pet: povrtna juha, panirani oslić, blitva lešo, krumpir, crni kruh

UŽINA

pon: muffin čokolada
uto: banana
sri: kremasti voćni jogurt
čet: jabuka
pet: biskvit s mliječnim punjenjem

2. TJEDAN

pon: čajna pašteta argeta, kruh, voćni čaj, jabuka

uto: trokutić sa sirom i sjemenkama, čokoladno mlijeko, klementina

sri: graham pecivo, šunka pureća, sir, salata, voćni sok

čet: pizza, sok, shema školskog voća

pet: sirnica, jogurt, muffin, višnja

PRODUŽENI BORAVAK

DORUČAK

pon: čajna pašteta argeta, čaj šipak, limun, med

uto: trokutić sa sirom i sjemenkama, čokoladno mlijeko, klementina

sri: sendvič, pecivo, šunka pureća, sir, salata, voćni sok

čet: žitarice sa mlijekom ili jogurtom, voće

pet: mliječni namaz, kukuruzni kruh, mlijeko

RUČAK

pon: varivo od poriluka, suho meso, alpski kruh, zapečeni štrukli

uto: sekeli gulaš, pire od krumpira, raženi kruh

sri: juha, pečena puretina, mlinci, cikla salata

čet: juneći gulaš, njoki, zelena salata sa mrkvom

pet: krem juha od cvjetače i brokule, panirani kolutići lignje, kuhana mahuna s krumpirom i maslinovim uljem

UŽINA

pon: petit keksi, mlijeko

uto: mliječni puding

sri: voće

čet: voćni jogurt

pet: muffin višnja

3. TJEDAN

pon: lino lada, kruh, mlijeko, jabuka

uto: sendvič, šunka, sir, voćni sok

sri: zvrk od mesa, voćni čaj, shema školskog voća

čet: pašteta od tune, raženi kruh, voćni sok, puding čokolada

pet: piroška sa sirom, čokoladna mlijeko, naranča

PRODUŽENI BORAVAK

DORUČAK

pon: lino lada, kruh, mlijeko, jabuka

uto: sendvič, šunka, sir, voćni sok

sri: žitarice sa mlijekom

čet: pašteta od tune, raženi kruh, voćni čaj sa limunom i medom

pet: piroška sa sirom, čokoladno mlijeko, naranča

RUČAK

pon: varivo od leće i povrća sa kobasicom, integralni kruh

uto: povrtna juha, špagete na bolonjski, zelena salata

sri: rižoto od piletine, pileća juha, cikla salata

čet: varivo od puretine i povrća, alpski kruh

pet: juha od rajčice, oslić file, blitva na lešo s krumpirom

UŽINA

pon: integralni keks i čokoladno mlijeko

uto: voće

sri: puding mliječni

čet: voćna pločica sa žitaricama

pet: kolač

4. TJEDAN

pon: kukuruzni kruh, mliječni namaz, čokoladno mlijeko

uto: pileća hrenovka, mliječno pecivo, voćni sok

sri: kukuruzne pahuljice sa mlijekom

PRODUŽENI BORAVAK

DORUČAK

pon: kukuruzni kruh, mliječni namaz, čokoladno mlijeko

uto: pileća hrenovka, mliječno pecivo, voćni sok

sri: kukuruzne pahuljice sa mlijekom

RUČAK

pon: varivo od graška i mrkve s noklicama, integralni kruh

uto: mesne okruglice u umaku od rajčice, pire krumpir, zelena salata

sri: varivo od slanutka sa suhim mesom, alpski kruh

UŽINA

pon: voćni jogurt

uto: voće

sri: keks i mlijeko

PROSINAC 2020.