

MJESEČNI JELOVNIK ZA PREHRANU UČENIKA

1. TJEDAN

pon: kukuruzni klipić, čokoladno mlijeko, banana
uto: čajna pašteta argeta, ledeni čaj breskva, kolač cao-cao
sri: zvrk od mesa, sok naranča, mandarina
čet: sendvič šunka, sir, salata, sok multivitamin
pet: piroška sa sirom, mlijeko, jabuka

PRODUŽENI BORAVAK

DORUČAK

pon: kukuruzni klipić, čokoladno mlijeko, banana
uto: čajna pašteta argeta, voćni čaj, kruška
sri: puter kiflica, jogurt, mandarina
čet: sendvič šunka, sir, salata, sok multivitamin
pet: čokoladne pahuljice s mlijekom

RUČAK

pon: varivo od kelja, piletina, krumpir, integralni kruh
uto: rižoto od teletine, juha, od povrća, zelena salata, kruh sa sjemenkama
sri: pileći paprikaš, palenta, salata cikla, alpski kruh
čet: juneći gulaš, njoki, zelena salata sa mrkvom, raženi kruh
pet: juha od rajčice, prženi oslić fileta, krumpir salata, kruh

UŽINA

pon: puding čokolada
uto: keks i mlijeko
sri: voćni miks
čet: biskvit sa mliječnim punjenjem – kinder pingui
pet: voćni jogurt

2. TJEDAN

pon: kroasan čokolada, mlijeko, naranča
uto: hrenovka u pecivu, sok od naranče, jabuka
sri: pašteta argeta od tune, voćni čaj, muffin višnja
čet: trokutić sa sirom i sjemenkama, čokoladno mlijeko, mandarina
pet: zvrk od sira, jogurt, puding čokolada

PRODUŽENI BORAVAK

DORUČAK

pon: kukuruzni kruh, mliječni namaz, čokoladno mlijeko
uto: pileća hrenovka, mliječno pecivo, sok naranča
sri: pašteta argeta od tune, kruh, voćni čaj, banana
čet: trokutić sa sirom i sjemenkama, čokoladno mlijeko, mandarina
pet: kukuruzne pahuljice s mlijekom

RUČAK

pon: varivo od graha sa suhim mesom i ječmom, raženi kruh

uto: krem juha brokula, špagete bolonjez, miješana salata, kruh

sri: bistra juha, pečena puretina, mlinci, salata cikla, kruh

čet: varivo od slanutka i leće, suhi kare, kruh integralni

pet: krem juha od tikvice, prženi gavuni, blitva na lešo sa krumpirom i maslinovim uljem, salata od rajčice

UŽINA

pon: voće

uto: piškota i mlijeko

sri: puding vanilija

čet: kolač sa mrkvom

pet: milk šnita

3. TJEDAN

pon: lino lada, kruh, mlijeko, naranča

uto: graham pecivo, pureća delux šunka, sir, sok naranča

sri: čajna pašeta, kruh, voćni čaj, kruška

čet: pizza, sok, jabuka

pet: kukuruzni kruh, mliječni namaz, jogurt, puding vanilija

PRODUŽENI BORAČAK

DORUČAK

pon: lino lada, kruh, mlijeko, naranča

uto: graham pecivo, pureća delux šunka, sir, sok naranča

sri: čajna pašteta, kruh, voćni čaj, kruška

čet: čokolino, mlijeko

pet: kukuruzni kruh, mliječni namaz, mandarina

RUČAK

pon: varivo od slatkog zelja, teletina, kruh integralni

uto: varivo od mahuna, faširanci, kruh raženi

sri: juha bistra, teletina u umaku od povrća, pire krumpir, salata

čet: sekeli gulaš, široki rezanci, salata kupus, kruh

pet: juha od povrća, pržene lignje, pečeni krumpir, zelena salata

UŽINA

pon: voćni jogurt

uto: mramorni kolač i mlijeko

sri: voće

čet: kinder milk šnite - čokoladni biskvit sa mliječnim punjenjem

pet: kroasan čokolada

STUDENI 2020.