

JELOVNIK ŠKOLSKE KUHINJE

	I. TJEDAN	II. TJEDAN	III. TJEDAN	IV. TJEDAN
	PONEDJELJAK	PONEDJELJAK	PONEDJELJAK	PONEDJELJAK
1.-4.r	Müsli – mješavina žitarica (*sušene marelice ili grožđice, sjemenke bundeve ili suncokreta) i mlijeko, cimet	Špageti s mljevenim mesom u umaku od rajčice Kiseli krastavci ili ukiseljena cikla Čaj	Pureći ražnjići, pirjana riža s graškom Sok od jabuke (bez dodanih šećera)	Školska pizza (tijesto za pizzu (dio brašna od punog zrna), umak od rajčice, pasirana ili sitno naribana tikvica/blagi feferoni, šunka, mozzarella, origano), čaj
5.-8.r	Tjestenina sa svježim sirom s vrhnjem, kukuruzom i tunom Kiseli krastavci Čaj s medom			
	UTORAK	UTORAK	UTORAK	UTORAK
1.-4.r	Tjestenina sa svježim sirom s vrhnjem, kukuruzom i tunom Kiseli krastavci Čaj s medom	Palenta i grčki jogurt, jabuka	Griz na mlijeku, cimet, banana	Kajgana, kruh od punog zrna, svježa mrkva Čaj s medom
5.-8.r	Müsli – mješavina žitarica (*sušene marelice ili grožđice, sjemenke bundeve ili suncokreta) i mlijeko, cimet	Tortilja s vrhnjem, pilećim fileom (bijelo meso bez kosti) i naribanim kupusom ili matovilcem/zelenom salatou Voda s kriškom limuna	Kruh od punog zrna s maslacem i medom, jogurt s probiotikom, Mandarina (voće)	

	SRIJEDA	SRIJEDA	SRIJEDA	SRIJEDA
1.-4.r	Riža na mlijeku, umak/kompot od bobičastog voća i meda	Tortilja s vrhnjem, pilećim fileom (bijelo meso bez kosti) i naribanim kupusom ili matovilcem/zelenom salatom Voda s kriškom limuna	Kruh od punog zrna s maslacem i medom, jogurt s probiotikom, Mandarina (voće)	Jogurt s probiotikom i kukuruzne pahuljice (cornflakes), banana (ili sezonsko voće)
5.-8.r	Sendvič od integralnog tosta, sirni namaz, pileća šunka Sok od jabuke (bez dodanih šećera)	Palenta i grčki jogurt, jabuka	Griz na mlijeku, cimet, banana	
	ČETVRTAK	ČETVRTAK	ČETVRTAK	ČETVRTAK
1.-4.r	Sendvič od integralnog tosta, sirni namaz, pileća šunka Sok od jabuke (bez dodanih šećera)	Školska pizza (tijesto za pizzu (dio brašna od punog zrna), umak od rajčice, pasirana ili sitno naribana tikvica/blagi feferoni, zimska salama, ribani sir, origano), čaj	Tortilja sendvič (svježi sir s vrhnjem, pileća šunka, kiseli krastavci) Čaj s medom	Pileći file (bijelo meso bez kosti), integralna mini kiflica sa sjemenkama, meksička mješavina (povrće i kukuruz) Voda s limunom
5.-8.	Riža na mlijeku, umak/kompot od bobičastog voća i meda			
	PETAK	PETAK	PETAK	PETAK
1.-8.r	Kruh od punog zrna s maslacem i džemom od šumskog voća (s komadićima voća) Mlijeko	Banana kruh ili integralno pecivo Mlijeko Banana (ili sezonsko voće)	Muffin s jabukama i orašastim plodovima (bez dodanih šećera) ili zobena kaša sa jabukama i orašastim plodovima Grčki jogurt	Kruh od punog zrna s maslacem i džemom od šumskog voća (s komadićima voća) Voda s limunom