OŠ ANTUNA MIHANOVIĆA, OSIJEK OSIJEK, GUNDULIĆEVA 5 A

JELOVNIK ŠKOLSKE KUHINJE

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I. TJEDAN** | **II. TJEDAN** | **III. TJEDAN** | **IV. TJEDAN** |
|  | **PONEDJELJAK** | **PONEDJELJAK** | **PONEDJELJAK** | **PONEDJELJAK** |
| 1.-4.r | Mϋsli – 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 | Mϋsli – 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 salatom  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 |