

UČENIČKA MARENDA

PONEDJELJAK

Kruh – 3 vrste – bijeli, kukuruzni, integralni

Namazi: maslac, pekmez, med, mazivi sir (ABC ili Zdenka)

Čaj od šipka i mente, kakao, jogurt

Svježe voće (banana, jabuka, mandarina i sl.), suho voće, orašasti plodovi, crna čokolada

UTORAK

Griz sa zobnim pahuljicama, posipan čokoladom za kuhanje, kolač s voćem (jabukama, višnjama), kolač od mrkve, pecivo sa slanim sirom

Mlijeko, kakao, jogurt, acidofil, kefir, kiselo mlijeko, čaj

Svježe voće (razno), suho voće, orašasti plodovi, crna čokolada

SRIJEDA

Pecivo – 3 vrste – bijelo, sa sjemenkama suncokreta, kukuruzno/raženo

Naresci: više vrste sira – gauda, ementaler, trapist; mesni naresci: panceta, pršut, šunka

Dodaci: aurora, kiseli krastavci, kukuruz, zelena salata, sjemenke suncokreta

Čaj od šipka, jogurt, kiselo mlijeko, acidofil

Svježe voće (razno, suho voće, orašasti plodovi, crna čokolada)

ČETVRTAK

Palenta s jogurtom/vrhnjem ili mlijekom, pečena panceta/pršut

Cornflakes – kukuruzni i/ili zobeni s dodacima, s mlijekom ili jogurtom

Čaj od šipka i kamilice

Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi, energetska pločica

PETAK

Kruh: integralni, polubijeli, kukuruzni

Svježi namaz od tune i namaz od svježeg sira s vrhnjem sa začinskim travama (i bez njih)

Maslac, rezani sir (ementaler, trapist, gauda)

Voćni čaj, jogurt, acidofil, kiselo mlijeko

Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi, crna čokolada

- Petkom se marenada mijenja. Svaki drugi petak na meniju su kuhana jaja i kajgana, pored toga rezani tvrdi sir i maslac. Ostalo je isto.

Učenici se sami poslužuju (uz pomoć kuharice i učiteljice, gdje je potrebno), te sami biraju što će i koliko od svega ponuđenog uzeti.

Pecivo – 3 različite vrste, kajzerica, kukuruzno, graham i sl.