



UČENIČKA MARENDA

(za 2 tjedna)

1. tjedan

Ponedjeljak

3 vrste peciva (učeničko, kajzerica, suncokret)

Narezak - sir po izboru: gauda, trapist, ementaler

- mesni, po izboru: panceta, parizer, šunka, zimska salama

Prilozi: - po izboru: aurora, krastavci, kukuruz, zelena salata, sjemenke suncokreta

Napitak: čaj od šipka ili jogurt

Desert: više vrsta voća, crna čokolada

Utorak

(slatki dan)

Griz sa zobnim pahuljicama, posut čokoladom za kuhanje

Ili kolač od mrkve, kolač od kokosa

Napitak: voćni čaj ili jogurt

Desert: više vrsta voća (svježe i suho)

Srijeda

3 vrste kruha (vita, sa sjemenkama, polubijeli, kukuruzni)

Namazi po izboru: ABC sir, Zdenka mazivi sir, maslac, marmelada, med

Napitak: kakao i/ili čaj od šipka i mente, jogurt

Desert: više vrsta voća (svježe i suho)

Četvrtak

Palenta ili corn flakes ili musli s 5 vrsta žitarica

Mlijeko (toplo i hladno), jogurt, kiselo vrhnje

Pržena panceta i pršut

Napitak: čaj od šipka i kamilice

Desert: više vrsta voća (svježe i suho), crna čokolada

Petak

2 vrste kruha: integralni, polubijeli

Namazi po izboru: svježa pašteta od tune, svježi namaz od mekog kravljeg sira i kiselog vrhnja s dodatkom mrkve ili s dodatkom vlasca

Napitak: voćni čaj ili jogurt

Desert: više vrsta voća (svježe i suho), crna čokolada



2. tjedan

Ponedjeljak

Polubijeli kruh, graham pecivo i/ili krumpirova žemlja

Narezak po izboru: - sirevi: gauda, trapist, ementaler

- mesni: buđola, prešana šunka, panceta, zimska salama

Prilozi: sjemenke suncokreta, mrkva, zelena salata, kiseli krastavci, kukuruz

Napitak: čaj od šipka, jogurt

Desert: više vrsta voća, crna čokolada

Utorak

(slatki dan)

Griz sa medom i zobnim pahuljicama ili

Kolač po izboru: kolač od buće, od naranče, mramorni kolač

Napitak: kakao, čaj od šipka i mente s limunom

Desert: više vrsta suhog voća

Srijeda

2 vrste peciva: kajzerica, suncokretovo

Zdrava polpeta sa zobnim pahuljicama i mrkvom

Ili više vrsta mazivog i rezanog sira

Napitak: čaj od šipka, jogurt

Desert: voćna salata, crna čokolada

Četvrtak

Palenta ili corn flakes ili musli s 5 vrsta žitarica

Mlijeko (toplo i hladno), jogurt, kiselo vrhnje

Pržena panceta i pršut

Napitak: čaj od šipka

Desert: više vrsta suhog voća, big corny

Petak

2 vrste peciva: „učeničko“, sa sjemenkama

Kajgana, kuhano jaje, više vrsta sira, po izboru

Prilozi: zelena salata, mrkva, sjemenke suncokreta, sezam, kukuruz

Napitak: voćni čaj, jogurt

Desert: više vrsta svježeg i suhog voća, crna čokolada

Moguće su promjene u jelovniku u slučaju objektivnih okolnosti.