

**OŠ. MARIA MARTINOLIĆA
OMLADINSKA 11
MALI LOŠINJ**

**ŠKOLSKA KUHINJA
JELOVNICI**

TJEDNI JELOVNICI

TJEDAN BR. 1.

PONEDJELJAK

MARENDA: kroasan (pakirani), čokoladno mlijeko 0,2 l

RUČAK: juha od rajčice, pirjana junetina i riža na bijelo, salata zelena i radić, tamna pogača

UŽINA: voće

UTORAK

MARENDA: kruh miješani sa raženim brašnom – sirni namaz, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha od mrkve, panirana piletina odrezak i krumpir s miješanim povrćem, zelena salata, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: acidofil

SRIJEDA

MARENDA: kruh graham – pureća šunka, sok 0,2 l

RUČAK: Juha od pilećeg sitniša s tjesteninom, tjestenina s tunom, salata od cikle, kruh graham

UŽINA: voćni jogurt

ČETVRTAK

MARENDA: kruh polubijeli – marmelada, mlijeko 0,2 l

RUČAK: juha od junetine, ćufte i krumpir pire s mrkvom, salata od kupusa, kruh polubijeli

UŽINA: integralni kekesi,

PETAK

MARENDA: pizza margarita, sok 0,2 l

RUČAK: odresci od zobenih pahuljica i varivo od mahuna, kruh sa sovitalom

UŽINA: voće

TJEDAN BR. 2.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh polubijeli – pureća šunka, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: pohana puretina, pire krumpir kruh polubijeli

UŽINA: voćni jogurt

UTORAK

MARENDA: pizza margarita, sok 0,2l

RUČAK: varivo od graha s puretinom, kupus salata, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: Voće

SRIJEDA

MARENDA: pileća hrenovka u pecivu, sok 0,2l

RUČAK: juha od piletine sa žličnjacima, rižoto sa piletinom i povrćem, cikla

UŽINA: pita od jabuka

ČETVRTAK

MARENDA: kajgana, kruh graham, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: punjena paprika, pire krumpir, zelena salata, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: kroasan (pakirani)

PETAK

MARENDA: slanac, jogurt

RUČAK: juha od rajčice, panirani odrezak oslića, kuhani krumpir s keljom, kruh polubijeli

UŽINA: keksi integralni

TJEDAN BR. 3.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh miješani sa raženim brašnom – sirni namaz, sok 0,2l

RUČAK: maneštra od graha s tjesteninom, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: kroasan (pakirani)

UTORAK

MARENDA: pileća hrenovka u pecivu, čokoladno mlijeko 0,2 l

RUČAK: povrtna juha, pureći rižoto sa sezonskim povrćem, zelena salata, tamna pogača

UŽINA: acidofil, integralni cracker

SRIJEDA

MARENDA: pecivo – kajgana, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha od junetine, prženi inćun filet i lešo povrće s krumpirom, salata od kupusa, kruh graham

UŽINA: voće

ČETVRTAK

MARENDA: kruh sa sovitalom - pureća šunka, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha od mrkve, pečeni pileći batak i rizi bizi, zelena salata s kukuruzom, kruh sa sovitalom

UŽINA: voćni jogurt

PETAK

MARENDA: kroasan (pekara), čokoladno mlijeko 0,2 l

RUČAK: juha od graška, panirani odrezak oslića i krumpir s blitvom, tamna pogača

UŽINA: voće

TJEDAN BR. 4.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh kukuruzni – marmelada, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha povrtna, lasanje s mesom, zelena salata s rajčicom, kruh kukuruzni

UŽINA: kolač od mrkve i jabuke

UTORAK

MARENDA: kruh graham – sirni namaz, sok 0,2l

RUČAK: juha od rajčice, musaka s mljevenim mesom i porilukom, zelena salata kruh graham

UŽINA: Voće

SRIJEDA

MARENDA: mini burek sa sirom, jogurt

RUČAK: tjestenina s mljevenim mesom (špageti na bolonjski) zelena salata s rajčicom, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: slanac

ČETVRTAK

MARENDA: pecivo – šunka, tvrdi sir, sok 0,2l

RUČAK: juha od tikvica, pire krumpir, pirjane mahune, piletina pečena, cikla, tamna pogača

UŽINA: puding

PETAK

MARENDA: slanac, jogurt

RUČAK: juha od bundeve, tjestenina s tunom, kruh polubijeli

UŽINA: savijača od sira

TJEDAN BR. 5.

PONEDJELJAK

MARENDA: bijelo pecivo – pureća šunka i tvrdi sir, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: varivo od graha s povrćem, tamna pogača

UŽINA: voće

UTORAK

MARENDA: slanac, jogurt

RUČAK: juha od zobenih pahuljica, panirani odrezak oslića i krumpir s blitvom, kruh graham

UŽINA: bioaktiv, cracker integralni

SRIJEDA

MARENDA: pecivo – kajgana, sok 0,2l

RUČAK: juha od mrkve, pečeni pileći batac i fino varivo, zelena salata, kruh polubijeli

UŽINA: keksi petite beurre

ČETVRTAK

MARENDA: kruh kukuruzni - čokoladni namaz, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha od rajčice, gulaš s njokima, kupus salata, kruh kukuruzni

UŽINA: voćni jogurt

PETAK

MARENDA: kruh sa sovitalom – pašteta od tune, sok 0,2 l

RUČAK: Juha od graška, prženi inćun filet i krumpir s blitvom, kruh sa sovitalom

UŽINA: voće

TJEDAN BR. 6.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh kukuruzni – marmelada, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: grašak s noklicama, kosani odrezak, kruh kukuruzni

UŽINA: kolač od mrkve i jabuke

UTORAK

MARENDA: pileća hrenovka u pecivu, sok 0,2l

RUČAK: juha od junetine, gulaš, palenta, salata od kupusa, kruh graham

UŽINA: keksi integralni

SRIJEDA

MARENDA: kruh polubijeli – pureća šunka, mlijeko 0,2 l

RUČAK: tjestenina s mljevenim mesom (špageti na bolonjski) zelena salata s rajčicom, tamna pogača

UŽINA: slanac

ČETVRTAK

MARENDA: pecivo – kajgana, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha krem od povrća, mesne okruglice u umaku od rajčice, pire krumpir zelena salata s mrkvom, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: voće

PETAK

MARENDA: pizza margarita, sok 0,2l

RUČAK: juha povrtna, rižoto od lignji, zelena salata, kruh polubijeli

UŽINA: pita od sira

TJEDAN BR. 7.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh kukuruzni - čokoladni namaz, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: gulaš s krumpirom, zelena salata, kruh kukuruzni

UŽINA: puding

UTORAK

MARENDA: kruh sa sovitalom – sirni namaz, sok 0,2l

RUČAK: juha od povrća, tjestenina s mljevenim mesom, salata od cikle, kruh sa sovitalom

UŽINA: integralni keksi

SRIJEDA

MARENDA: hrenovka u tijestu, sok 0,2l

RUČAK: juha od piletine sa žličnjacima, pečena svinjetina i pire krumpir, salata od kupusa, tamna pogača

UŽINA: puding

ČETVRTAK

MARENDA: kruh miješani sa raženim brašnom - pureća šunka, jogurt

RUČAK: maneštra od graha s kukuruzom, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: acidofil

PETAK

MARENDA: kroasan (pekara), ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: riblja juha, pržene lignje i krumpir s blitvom, kruh polubijeli

UŽINA: voće

TJEDAN BR. 8.

PONEDJELJAK

MARENDA: mini burek sa sirom, jogurt

RUČAK: maneštra od povrća s hrenovkama, kruh kukuruzni

UŽINA: kolač od jogurta

UTORAK

MARENDA: kruh – šunka i tvrdi sir, sok 0,2l

RUČAK: puretina pečena, mlinci, zelena salata, kruh graham

UŽINA: voće

SRIJEDA

MARENDA: kruh kukuruzni – marmelada, mlijeko 0,2 l

RUČAK: juha od tikvice, pureći rižoto sa sezonskim povrćem, zelena salata, kruh kukuruzni

UŽINA: voćni jogurt

ČETVRTAK

MARENDA: slanac, jogurt

RUČAK: juha od povrća, mesne polpete, tjestenina, zelena salata, tamna pogača

UŽINA: keksi integralni

PETAK

MARENDA: kruh miješani sa raženim brašnom – riblja pašteta, sok 0,2 l

RUČAK: juha riblja, blitva lešo s krumpirom, oslić panirani, grah salata, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: kroasan (pakirani)

TJEDAN BR. 9.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh kukuruzni – marmelada, čokoladno mlijeko 0,2l

RUČAK: maneštra od graha s tjesteninom, kruh kukuruzni

UŽINA: kroasan (pakirani)

UTORAK

MARENDA: pileća hrenovka u pecivu, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha od junetine, svinjski gulaš s mrkvom, graškom i njoki, kruh graham

UŽINA: voće

SRIJEDA

MARENDA: pecivo – šunka i tvrdi sir, mlijeko 0,2 l

RUČAK: juha od graška, pečeni pileći batac s mlincima, zelena salata, tamna pogača

UŽINA: puding

ČETVRTAK

MARENDA: pizza margarita, sok 0,2l

RUČAK: panirana piletina odrezak i pire krumpir, salata od rajčice, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: kroasan (pakirani)

PETAK

MARENDA: kroasan (pekara), ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha od rajčice, odresci od zobenih pahuljica i varivo od mahuna, kruh polubijeli

UŽINA: petite beurre keksi

TJEDAN BR. 10.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh polubijeli – šunka tvrdi sir, ledeni čaj 0,2l

RUČAK: juneća snicla u umaku, palenta, salata od kupusa, kruh polubijeli

UŽINA: keksi integralni

UTORAK

MARENDA: kruh kukuruzni – čokoladni namaz, čokoladno mlijeko 0,2 l

RUČAK: varivo od graha i povrća, salata od kupusa, kruh kukuruzni

UŽINA: voće

SRIJEDA

MARENDA: pecivo – kajgana, sok 0,2l

RUČAK: gulaš goveđi s povrćem, njoki, ribana mrkva, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: savijača od jabuka

ČETVRTAK

MARENDA: pizza margarita, sok 0,2l

RUČAK: juha od graška – krem, pureća pljeskavica s kus kus povrćem, kruh graham

UŽINA: puding

PETAK

MARENDA: kruh miješani sa raženim brašnom – riblja pašteta, sok 0,2 l

RUČAK: tjestenina s tunjevinom, salata od kupusa, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: kroasan (pakirani)

TJEDAN BR. 11.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh miješani sa raženim brašnom – pureća šunka, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: maneštra od graha s ječmom, kruh miješani sa raženim brašnom

UŽINA: kroasan (pakirani)

UTORAK

MARENDA: kruh sa sovitalom – tvrdi sir i tvrdo kuhano jaje, mlijeko 0,2 l

RUČAK: Juha od graška, sarma / filana paprika i pire krumpir, kruh sa sovitalom

UŽINA: Voće

SRIJEDA

MARENDA: kruh kukuruzni – marmelada, ledeni čaj 0,2 l

RUČAK: juha od junetine, junetina s graškom i njoki, salata zelena i rotkvica, kruh kukuruzni

UŽINA: puding

ČETVRTAK

MARENDA: kruh graham – sirni namaz, sok 0,2 l

RUČAK: juha od zobenih pahuljica, piletina u umaku i tjestenina, salata od cikle, kruh graham

UŽINA: voćni jogurt

PETAK

MARENDA: pizza margarita, sok 0,2l

RUČAK: juha od rajčice, rižoto od lignji, kupus salata, tamna pogača

UŽINA: petite beurre keksi

TJEDAN BR. 12.

PONEDJELJAK

MARENDA: kruh polubijeli – marmelada, mlijeko 0,2 l

RUČAK: juha od povrća – bistra s tjesteninom, sarma, pire krumpir, kiseli krastavci, kruh polubijeli

UŽINA: voćni jogurt

UTORAK

MARENDA: kruh graham – sirni namaz, jogurt

RUČAK: juha minestrone, pileтина pečena, mlinci, kruh graham

UŽINA: pita od sira

SRIJEDA

MARENDA: kruh kukuruzni – čokoladni namaz, sok 0,2l

RUČAK: mesne okruglice u umaku od rajčice, pire krumpir zelena salata s mrkvom i kukuruzom, kruh kukuruzni

UŽINA: voće

ČETVRTAK

MARENDA: pileća hrenovka u pecivu, sok 0,2l

RUČAK: lasanje s mesom, zelena salata s kukuruzom, tamna pogača

UŽINA: kroasan (pakirani)

PETAK

MARENDA: kruh sa sovitalom – pašteta od tune, sok 0,2l

RUČAK: juha od rajčice, riblje polpete i pečeno povrće, zeleni pire, kruh sa sovitalom

UŽINA: kolač od mrkve i jabuke