

JELOVNIK OŠ CENTAR 1. (od 03.-07.04.2023.)

PONEDJELJAK (03. 04. 2023.)
DORUČAK: Žitarice s mlijekom
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće i orašasti plodovi
RUČAK: Pileća juha s taranicom, puretina u umaku od povrća, palenta, šarena salata, crni kruh
I UŽINA: Gris na mlijeku s čokoladnim posipom
II UŽINA: Raženi kruh, maslinovo ulje
UTORAK (04. 04. 2023.)
DORUČAK: Kukuruzni kruh, gauda sir, kakao
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Varivo od poriluka s piletinom, crni kruh, štrudla od jabuka
I UŽINA: Sir i vrhnje, kukuruzni kruh
II UŽINA: Rižini krekeri, humus, štapići svježe mrkve
SRIJEDA (05. 04. 2023.)
DORUČAK: Pršut, tvrdo kuhano jaje, kukuruzni kruh, čaj
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Krem juha od mrkve, mesne okruglice u umaku od rajčica, pire krumpir
I UŽINA: Kajgana, kiseli krastavci, kukuruzni kruh
II UŽINA: Integralne grisine s pršutom
ČETVRTAK (06. 04. 2023.)
DORUČAK: Integralna peciva, puter štangice, kefir
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Varivo od ječmene kaše i graha sa svinjetinom, crni kruh, kolač s mrkvom
I UŽINA: Crni kruh s putrom i pekmezom, čaj
II UŽINA: Žitarice s mlijekom
PETAK (07. 04. 2023.)
DORUČAK: Raženi kruh, putar i med, čaj
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Povrtna juha, pohani oslić, restani krumpir, zelena salata
I UŽINA: Topli sendviči, čaj
II UŽINA: Integralni keksi, mlijeko

Orašasti plodovi: lješnjaci, bademi, orasi...

Voće: jabuke, banane, dinje, lubenice, marelice, nektarine...

Mlijeko: kravlje, kokosovo, zobeno, sojino

Čaj: razni voćni čajevi, čaj od šipka, kamilice...

Pekmezi i džemovi: s manjim udjelom šećera

Mliječni proizvodi: jogurt, acidofil, kefir...

Za djecu koja ne jedu svinjetinu posebno se priprema obrok bez svinjskog mesa.

JELOVNIK OŠ CENTAR 2. (od 11.-14.04.2023.)

PONEDJELJAK (10. 04. 2023.)
DORUČAK: Domaća panceta, raženi kruh, čaj
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće i orašasti plodovi
RUČAK: BLAGDAN
I UŽINA: Topli sendviči sa šunkom i sirom, čaj
II UŽINA: Integralne grisine s maslinama, ABC namazni sir
UTORAK (11. 04. 2023.)
DORUČAK: Kukuruzni kruh, gauda sir, kakao
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Bistra pileća juha, pohana piletina, mlinci, kupus salata
I UŽINA: Svježi kravliji sir s vrhnjem, kukuruzni kruh
II UŽINA: Rižini krekeri, sirni namaz
SRIJEDA (12. 04. 2023.)
DORUČAK: Pršut, tvrdo kuhano jaje, kukuruzni kruh, čaj
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Varivo od kelja, mrkve, krumpira i puretine, crni kruh, biskvit s kokosom
I UŽINA: Knedle punjene s čokoladom, čaj
II UŽINA: Puding od čokolade
ČETVRTAK (13. 04. 2023.)
DORUČAK: Integralna peciva, puter štangice, kefir
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Juha od rajčice, povrtni rižoto, zelena salata
I UŽINA: Teleće hrenovke s kruhom i senfom
II UŽINA: Kukuruzne pahuljice s mlijekom ili jogurtom
PETAK (14. 04. 2023.)
DORUČAK: Raženi kruh, putar i med, čaj
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: varivo od graška s domaćim noklicama i svinjetinom, crni kruh, bihtle s čokoladom
I UŽINA: Pohani kruh, kakao
II UŽINA: Integralni keksi, mlijeko

Suho voće: marelice, brusnice, smokve, groždice...

Orašasti plodovi: lješnjaci, bademi, orasi...

Voće: jabuke, banane, dinje, lubenice, nektarine, marelice...

Mlijeko: kravlje, kokosovo, zobeno, sojino

Čaj: razni voćni čajevi, čaj od šipka, kamilice...

Pekmezi i džemovi: s manjim udjelom šećera

Milječni proizvodi: jogurt, acidofil, kefir...

Za djecu koja ne jedu svinjetinu posebno se priprema obrok bez svinjskog mesa.

JELOVNIK OŠ CENTAR 3. (od 17.-21.04.2023.)

PONEDJELJAK (17. 04. 2023.)
DORUČAK: Integralne kiflice i puter štangice, kefir
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće i orašasti plodovi
RUČAK: Povrtna juha s taranicom, svinjetina u šarenom povrću, palenta, salata od kupusa i mrkve
I UŽINA: Kajgana sa šunkom i sirom, crni kruh, čaj
II UŽINA: Integralni keksi, mlijeko
UTORAK (18. 04. 2023.)
DORUČAK: Kukuruzni kruh, gauda sir, kakao
VOĆNA UŽINA: Voćna salata od svježeg voća, suhog voća i orašastih plodova
RUČAK: Varivo od mladog kupusa s piletinom, crni kruh, mramorni kolač s višnjama
I UŽINA: Kroasani s čokoladom, kakao
II UŽINA: Raženi kruh, maslinovo ulje
SRIJEDA (19. 04. 2023.)
DORUČAK: Domaća panceta, tvrdo kuhano jaje, kukuruzni kruh, čaj
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Juha od govedine, popečki od mljevenog mesa, riža s povrćem
I UŽINA: Sir i vrhnje, crni kruh
II UŽINA: Integralne grisine s humusom
ČETVRTAK (20. 04. 2023.)
DORUČAK: Crni kruh, putar, med, kakao
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Varivo od leće s korjenastim povrćem, krumpirom i puretinom, crni kruh, ružice od pekmeza
I UŽINA: Sendviči sa šunkom, jogurt
II UŽINA: Lino punjeni jastučići/žitarice s mlijekom
PETAK (21. 04. 2023.)
DORUČAK: Raženi kruh, putar i pekmez, čaj
VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi
RUČAK: Krem juha od brokule, pohani oslić, pire krumpir, špinat
I UŽINA: Gris na mlijeku s čokoladnim posipom
II UŽINA: Sendviči s pršutom, jogurt

Suho voće: marelice, brusnice, smokve, grožđice...

Orašasti plodovi: lješnjaci, bademi, orasi...

Voće: jabuke, banane, dinje, lubenice, nektarine, marelice...

Mlijeko: kravlje, kokosovo, zobeno, sojino

Čaj: razni voćni čajevi, čaj od šipka, kamilice...

Pekmezi i džemovi: s manjim udjelom šećera

Mliječni proizvodi: jogurt, acidofil, kefir...

Za djecu koja ne jedu svinjetinu posebno se priprema obrok bez svinjskog mesa.

JELOVNIK OŠ CENTAR 4. (od 24.-28.04.2023.)

PONEDJELJAK (24. 04. 2023.)

DORUČAK: Kukuruzne pahuljice ili Čokolino s mlijekom

VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće i orašasti plodovi

RUČAK: Bistra juha, piletina u šarenom povrću, palenta, kiseli krastavci

I UŽINA: Palenta s bijelom kavom ili jogurtom

II UŽINA: Integralne grisine s maslinama, ABC namazni sir

UTORAK (25. 04. 2023.)

DORUČAK: Kukuruzni kruh, gauda sir, kakao

VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi

RUČAK: Varivo od krumpira s korjenastim povrćem i junetinom, crni kruh, čokoladni kolač

I UŽINA: Svježi kravlji sir s vrhnjem, štapići svježe mrkve i paprike, kruh s bućinim sjemenkama

II UŽINA: Rižini krekeri, pekmez

SRIJEDA (26. 04. 2023.)

DORUČAK: Pršut, tvrdo kuhano jaje, kukuruzni kruh, čaj

VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi

RUČAK: Pileća juha sa cvjetićima, umak bolognese s pužićima, cikla salata

I UŽINA: Gris na mlijeku s čokoladnim posipom

II UŽINA: Integralne grisine s pršutom

ČETVRTAK (27. 04. 2023.)

DORUČAK: Integralna peciva, puter štangice, kefir

VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi

RUČAK: Varivo od graha s kiselom repom i svinjetinom, crni kruh, pita od jabuka

I UŽINA: Crni kruh, putar i pekmez (ili med), čaj

II UŽINA: Integralni keksi s mlijekom

PETAK (28. 04. 2023.)

DORUČAK: Raženi kruh, putar i med, čaj

VOĆNA UŽINA: Svježe voće, suho voće, orašasti plodovi

RUČAK: Krem juha od cvjetače, popećci od prosa, kelj na lešo s krumpirom

I UŽINA: Teleće hrenovke, senf, crni kruh

II UŽINA: Puding od čokolade

Orašasti plodovi: lješnjaci, bademi, orasi...

Voće: jabuke, banane, dinje, lubenice, nektarine, marelice...

Mlijeko: kravlje, kokosovo, zobeno, sojino...

Čaj: razni voćni čajevi, čaj od šipka, kamilice...

Pekmezi i džemovi: s manjim udjelom šećera

Mliječni proizvodi: jogurt, acidofil, kefir...

Za djecu koja ne jedu svinjetinu posebno se priprema obrok bez svinjskog mesa.