



UČENIČKA MARENDA 2025.

Ponedjeljak

Različite vrste kruha: (pšenični polubijeli, graham, raženi, kukuruzni miješani)

Namazi: mliječni ili sirni namaz, maslac, džem razni, med, krem namaz

Napitak: čaj

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi

Utorak

1. tjedan

Griz sa zobnim pahuljicama i kakaom

Štrudla (sir, višnja, jabuka)

Napitak: mlijeko i kakao

2. tjedan

Riža na mlijeku

Pita od prhkog tijesta (jabuka, sir i dr.)

Napitak: mlijeko, bijela kava

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi

Srijeda

Pecivo: polubijelo, sa sjemenkama, bijelo, sa suncokretovim sjemenkama

Naresci: sir polutvrđi, pileća prsa, šunka pureća

Namazi: maslac, sirni krem namaz

Prilozi: svježe povrće (krastavci, paprika, mrkva, rajčice, salata kristal), kiselo povrće (krastavci kiseli, file crvene paprike, masline)

Napitak: jogurt (tekući, s probiotikom, acidofilno mlijeko, kefir)

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi, crna čokolada

Četvrtak

Palenta s jogurtom ili mlijekom

Cornflakes s mlijekom ili jogurtom

Muesli (mješavina tri vrste žitarica s dodatkom voća ili čokolade) s mlijekom ili jogurtom

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi, crna čokolada

Petak

1. tjedan

Različite vrste kruha: (pšenični polubijeli, graham, raženi, kukuruzni miješani)

Namazi po izboru: namaz od tune i namaz od svježeg sira s vrhnjem, maslac

Rezani sir polutvrđi

2. tjedan

Pecivo: polubijelo, sa sjemenkama, bijelo, sa suncokretovim sjemenkama

Kajgana, kuhano jaje

Rezani sir polutvrđi

Prilozi: svježe povrće (krastavci, paprika, mrkva, rajčice, salata kristal), kiselo povrće (krastavci kiseli, file crvene paprike)

i

Napitak: čaj, jogurt (tekući, s probiotikom, acidofilno mlijeko, kefir)

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi, crna čokolada



Napomene:

Učenička marena je financirana od MZOM (1,33 eura po učeniku). Učenici se sami poslužuju (uz pomoć dežurnog učitelja, gdje je potrebno) te sami biraju što će od svega ponuđenog uzeti (ipak pazi se na pravilnu raspodjelu marenje). U slučaju objektivnih okolnosti (odlazak na izvanučioničku nastavu i sl.) moguća je izmjena u jelovniku.

Utorkom, srijedom i petkom u svakom tjednu izmjenjuje se ponuda. U utorak (tzv. slatki dan) svaki tjedan se izmjenjuju griz i riža na mlijeku te ponuda slastica (pite/štrudle), u srijedu sendvič pureća šunka-sir, a u petak namaz po izboru i kajgana, kuhano jaje.

Zajednički odabir - napitak, prilozi ili rezani sir poslužuje se bez izmjena.

Orašasti plodovi su najčešće orasi, bademi, a od suhog voća groždice, brusnice i ananas. Svježe voće najčešće je prema ponudi sezonsko, jabuke, banane, mandarine, klementine i dr.