

UČENIČKA MARENDA

Ponedjeljak

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

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

Napitak: čaj, bijela kava, kakao

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi

Utorak

1. tjedan

Griz sa zobnim pahuljicama i kakaom /griz sa crnom čokoladom/griz sa medom i zobnim pahuljicama/griz sa kakaom

Štrudla (sir, višnja, jabuka)

2. tjedan

Riža na mlijeku

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

i

Pogačica sa sirom slana

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

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)

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

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi, crna čokolada

Četvrtak

Palenta s jogurtom, vrhnjem ili mlijekom

Cornflakes s mlijekom ili jogurtom

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

Napitak: čaj

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