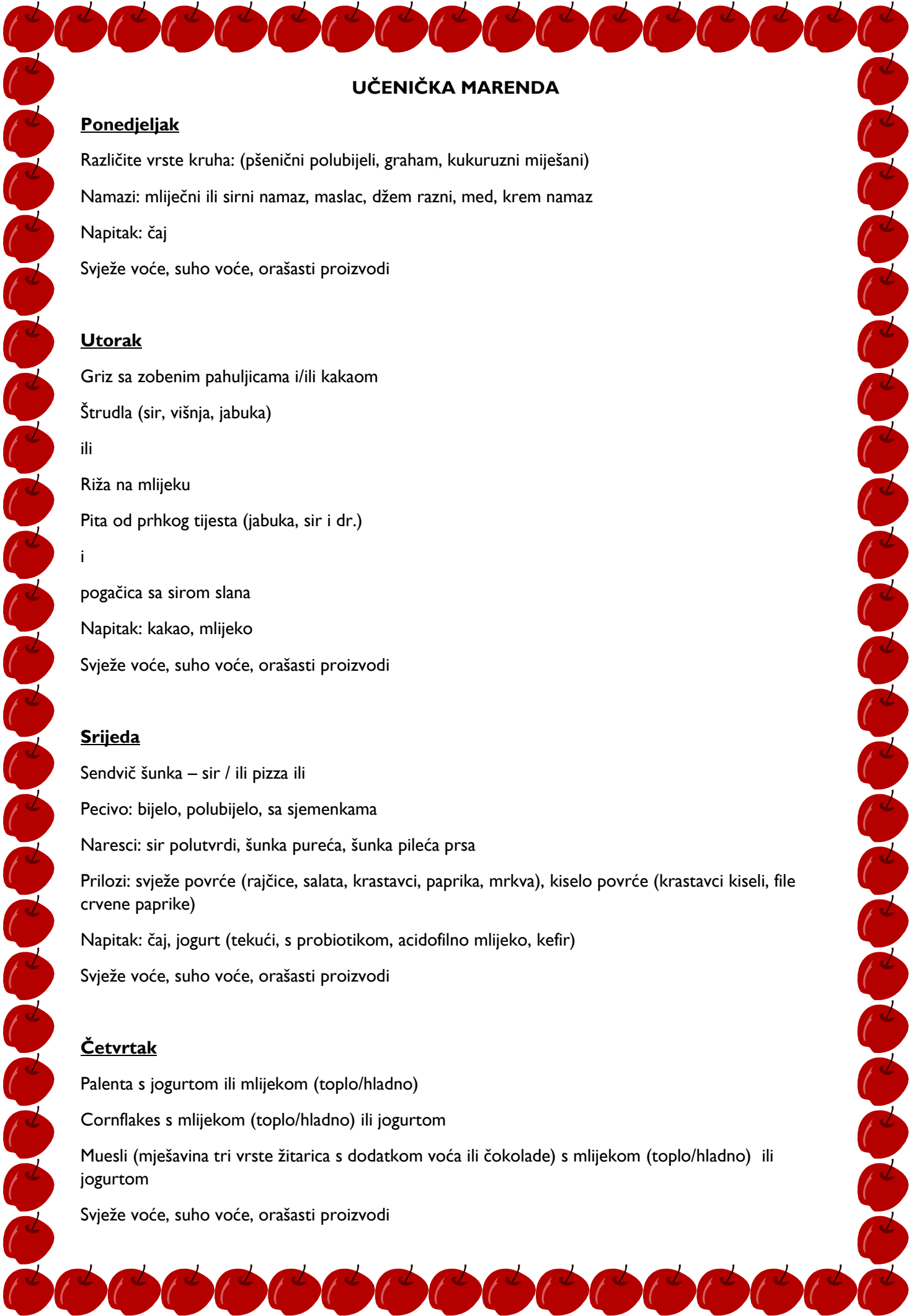




## UČENIČKA MARENDNA

### Ponedjeljak

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

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

Napitak: čaj

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi

### Utorak

Griz sa zobenim pahuljicama i/ili kakaom

Štrudla (sir, višnja, jabuka)

ili

Riža na mlijeku

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

i

pogačica sa sirom slana

Napitak: kakao, mlijeko

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi

### Srijeda

Sendvič šunka – sir / ili pizza ili

Pecivo: bijelo, polubijelo, sa sjemenkama

Naresci: sir polutvrdi, šunka pureća, šunka pileća prsa

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

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

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi

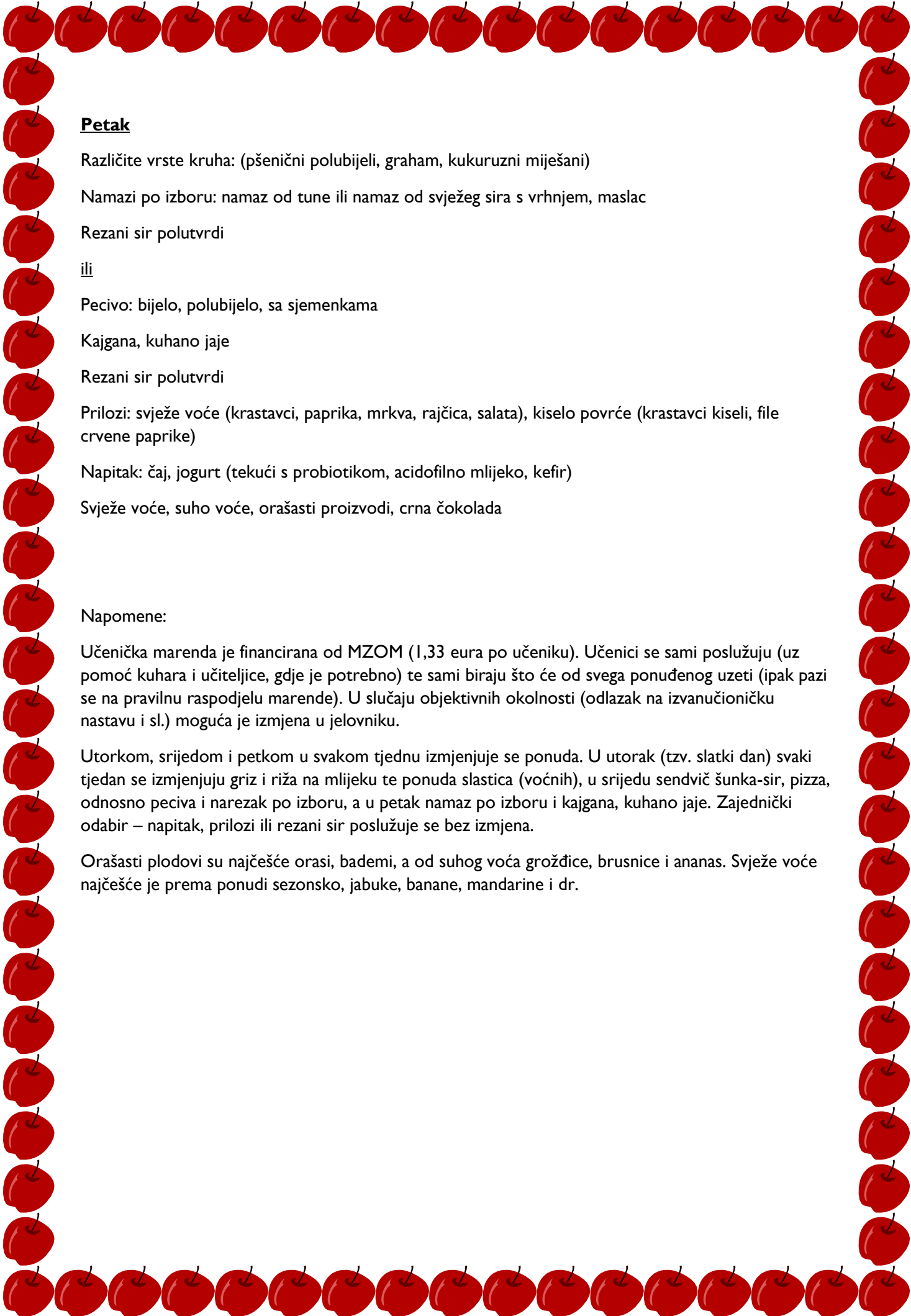
### Četvrtak

Palenta s jogurtom ili mlijekom (toplo/hladno)

Cornflakes s mlijekom (toplo/hladno) ili jogurtom

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

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi



### **Petak**

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

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

Rezani sir polutvrdi

ili

Pecivo: bijelo, polubijelo, sa sjemenkama

Kajgana, kuhano jaje

Rezani sir polutvrdi

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

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

Svježe voće, suho voće, orašasti proizvodi, crna čokolada

### **Napomene:**

Učenička marenda je financirana od MZOM (1,33 eura po učeniku). Učenici se sami poslužuju (uz pomoć kuhara i učiteljice, gdje je potrebno) te sami biraju što će od svega ponuđenog uzeti (ipak pazi se na pravilnu raspodjelu marende). 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 (voćnih), u srijedu sendvič šunka-sir, pizza, odnosno peciva i narezak po izboru, 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 grožđice, brusnice i ananas. Svježe voće najčešće je prema ponudi sezonsko, jabuke, banane, mandarine i dr.