

# PROLJETNI JELOVNICI

ZA OSNOVNE ŠKOLE  
GRADA ZAGREBA

*- pojednostavljeni prikaz -*

**- ŠKOLSKA GODINA 2023./2024.**

## Proljetni jelovnici - pojednostavljeni prikaz\*

| Dan | MLIJEČNI OBROK/ DORUČAK  | RUČAK   | UŽINA                                 |
|-----|--|---|---------------------------------------|
| 1   | Čokoladne žitarice s mlijekom, voće  | Krem juha od mrkve s prosom, tortellini od sira s umakom od vrhnja i špinata, zelena salata i radič | Zobeni banana kruh s jabukom          |
| 2   | Sendvič sa sirom i povrćem, mlijeko, voće  | Varivo od krumpira, graška i junetine, kruh sa sjemenkama suncokreta, banana                        | Pinca                                 |
| 3   | Kruh s proljetnim namazom, čaj, voće (jabuka)                                      | Bistra pileća juha s tjesteninom, pečena pileтина, mlinci, kiseli krastavci                         | Zeleni smoothie                       |
| 4   | Kruh s namazom od rogača, čaj, voće (banane)                                       | Pureći file u umaku i njoki, salata od crvenog kupusa   | Krekeri i probiotički jogurt          |
| 5   | Žitarice s mlijekom i bademima, voće   | Juha od rajčice s rižom, musaka s oslićem, salata od kukuruza i graha                               | Proso puding čokolada naranača        |
| 6   | Sendvič s namazom od sira i bosiljka sa šunkom i rotkvicama, čaj, voće (nektarina) | Proljetni povrtni rižoto, salata kupus s ribanom mrkvom   | Chia kakao smoothie                   |
| 7   | Žitarice s bananama i medom  | Teletina u umaku od povrća, pire krumpir, cikla salata, kruh miješani                               | Sir i vrhnje, kukuruzna kiflica       |
| 8   | Kruh s medom i maslacem, čaj, voće   | Varivo s lećom, ječmom i puretinom, kruh s bućinim sjemenkama                                       | Crumble od jabuka                     |
| 9   | Kukuruzna krupica sa sirom i vrhnjem, banana                                       | Krem juha od cvjetače sa zobenim pahuljicama, pohana pileтина, abšmalcane mahune, integralni kruh   | Puding kompot                         |
| 10  | Sendvič sa sirnim namazom, pilećom šunkom, jogurt, voće                            | Bistra juha s taranom, salata od tjestenine s tunom   | Buhtla s marmeladom                   |
| 11  | Kruh sa sirnim namazom od šunke, mlijeko, voće                                     | Musaka s tikvicama i kuhanim jajem, zelena salata   | Knedle s voćem                        |
| 12  | Žitarice s jogurtom, bananom i orahom  | Varivo od graha s ječmom i junetinom, kukuruzni kruh  | Rolice od špinata punjene sirom       |
| 13  | Sendvič s jajetom, kefir, voće   | Krem juha od brokule s prosom, pileći ražnjići, rizi bizi, salata od miješanog kupusa               | Puding heljda banana                  |
| 14  | Riža na mlijeku s jabukom i cimetom  | Tjestenina s puretinom na bolonjski, salata od ribane mrkve i cikle, graham kruh                    | Kiflice sa sezamom i kiselim mlijekom |

\* Recepture pripreme obroka, s normativima iskazanima na količini jednog učenika te izdvojenim alergenima, za svaki pojedini obrok, dostavljeni su školama

## Proljetni jelovnici - pojednostavljeni prikaz\*

| Dan | MLIJEČNI OBROK/ DORUČAK  | RUČAK   | UŽINA                                      |
|-----|--|---|--|
| 15  | Sendvič s namazom od piletine i sira, čaj, voće                  | Brudet od liganja, žganci, salata od matovilca i mladog luka, kruh s bućinim sjemenkama           | Muffin s čokoladom                         |
| 16  | Kruh s namazom od jaja, mlijeko, voće                            | Proljetne povrtne lazanje, zelena salata s rotkvicama   | Kolač od rogača i jabuka                   |
| 17  | Žitarice s mlijekom, voće (jabuka)                               | Varivo od poriluka i teletine, raženi kruh, banana  | Zapečena palenta sa sirom                  |
| 18  | Kruh s namazom od sardine, čaj, voće (banane)                    | Pečena purica, zapečeni kukuruz, salata od svježih krastavaca                                     | Mousse od jabuka                           |
| 19  | Gris s preljevom od višanja                                      | Krem juha od povrća, pileći rižoto, zelena salata s radičem                                       | Pecivo sa chia sjemenkama, lanom i sezamom |
| 20  | Sendvič sa sirom, kefir, voće                                    | Riblja juha, pohani oslić, blitva s krumpirom na lešo, integralni kruh                            | Puding od prosa s bananom                  |
| 21  | Sendvič s purećom šunkom i mozzarellom, mlijeko, voće            | Popečci do riže i špinata, pire od mrkve, svježa rajčica  | Sočni kolač od čokolade i naranče          |
| 22  | Zobene mekinje s mlijekom i bananom, med                         | Pečena svinjetina, krpice sa zeljem, kiseli krastavci   | Kukuruzni krekeri sa sjemenkama            |
| 23  | Kruh s džemom, bijela kava, voće (breskva)                       | Varivo s mladim povrćem i piletinom, kruh sa sjemenkama suncokreta, mliječni sladoled             | Popečci od tikvica i krumpira              |
| 24  | Pirov gris s čokoladom, malinama i bananom                       | Rolana pileća prsa punjena blitvom i sirom, pirjana leća s mrkvom, radič salata, kukuruzni kruh   | Krekeri od suncokretovih i chia sjemenki   |
| 25  | Kruh s namazom od graha i paprike, mlijeko, voće (banana)        | Bistra juha od povrća s prosom, lignje s krumpirom i povrćem a la peka, kruh s bućinim sjemenkama | Šumsko voće smoothie                       |
| 26  | Sendvič jaje - sir, šunka, zelena salata, mlijeko, voće (jagode) | Juha od rajčice s tjesteninom, njoki u umaku od gljiva, matovilac                                 | Proteinski puding                          |
| 27  | Žitarice s jogurtom i jabukom te bademima                        | Mesne okruglice, pire krumpir, salata od paprike i svježih krastavaca                             | Kompot od smrznutog voća                   |
| 28  | Gris i zobene na mlijeku s bananom i lješnjacima                 | Varivo od mahuna s piletinom, kruh s bućinim sjemenkama, jabuka                                   | Muffin od mrkve                            |
| 29  | Kruh s namazom od skuše, čaj, voće (jabuka)                      | Špikana pečena puretina, mlinci, svježa rajčica   | Banana jabuka naranča mrkva smoothie       |

\* Recepture pripreme obroka, s normativima iskazanima na količini jednog učenika te izdvojenim alergenima, za svaki pojedini obrok, dostavljeni su školama

## Proljetni jelovnici - pojednostavljeni prikaz\*

| Dan | MLIJEČNI OBROK/ DORUČAK   | RUČAK   | UŽINA                               |
|-----|---|---|-------------------------------------|
| 30  | Sendvič sa šunkom, jogurt, voće   | Krem juha od tikvica i špinata, polpete od tune, kuskus s pirjanim povrćem  | Zljevanka                           |
| 31  | Žitarice s mlijekom i lješnjakom, voće  | Zelena krem juha s prosom, salata od tjestenine s jajima i sirom  | Biskvit s voćem (višnjama)          |
| 32  | Kruh s mliječnim namazom, pileća šunka, bijela kava, voće                             | Kelj varivo sa suhim mesom, kukuruzni kruh, nektarina   | Cheesecake puding                   |
| 33  | Zobena kaša s bananama i čokoladom  | Pureći sote, prijana mješavina žitarica, zelena salata  | Integralni keks i kefir             |
| 34  | Sendvič šunka-sir, jogurt, voće   | Bistra pileća juha s tjesteninom, pečena piletina, dinstani grašak s krumpirom, salata od rajčice i krastavaca, kruh integralni | Smoothie                            |
| 35  | Kruh s namazom od oraha i čokolade, mlijeko, voće (jagode)                            | Bakalar na bijelo s korjenastim povrćem, kupus salata s ribanom mrkvom, kruh sa bućinim sjemenkama, banana                      | Slanci                              |
| 36  | Riža na mlijeku s čokoladom, voće   | Meksički rižoto, salata od paprike  | Tortilja s tunom i povrćem          |
| 37  | Tuna sendvič, jogurt, voće  | Mesna štruca, pirjani kupus s mladim grahom, raženi kruh  | Chia puding s jagodama              |
| 38  | Kruh s namazom od sira i vlasca, šunka u ovitku, zelena salata, kakao, voće (trešnje) | Musaka s piletinom, salata od matovilca i radiča  | Voćni štrukli                       |
| 39  | Žitarice s jogurtom i sezamom, voće   | Varivo od miješanog povrća i puretine, kruh s bućinim sjemenkama, breskva   | Cimet rollice                       |
| 40  | Kruh s maslacem i marmeladom, mlijeko, voće   | Riblja juha, pečene lignje, kelj s krumpirom na lešo, kruh sa sjemenkama suncokreta   | Kolač od svježeg sira i marelica    |
| 41  | Sendvič sa šunkom, sirom i krastavcima, kefir, voće (marelice)                        | Pire krumpir, špinat, kuhana jaja, raženi kruh  | Muffin s jagodama i grčkim jogurtom |
| 42  | Žitarice s jogurtom, bobičastim voćem i lanenim sjemenkama                            | Juneće šnicle u umaku, žganci, salata od svježih krastavaca, integralni kruh  | Integralna kifla i acidofil         |
| 43  | Kruh s džemom, bijela kava, voće (banane)   | Varivo od slanutka, zobi i piletine, kukuruzni kruh, mliječni sladoled  | Sladoled od breskve                 |

\* Recepture pripreme obroka, s normativima iskazanima na količini jednog učenika te izdvojenim alergenima, za svaki pojedini obrok, dostavljeni su školama

## Proljetni jelovnici - pojednostavljeni prikaz\*

| Dan       | MLIJEČNI OBROK/ DORUČAK   | RUČAK  | UŽINA                                     |
|-----------|---|--|---|
| <b>44</b> | Kruh s namazom od graška, jogurt, voće (nektarina)                | Pileći paprikaš, zeleni rezanci, salata od ribane mrkve i kukuruza, miješani raženi kruh | Jagoda banana smoothie                    |
| <b>45</b> | Palenta sa svježim sirom i jogurtom, voće                         | Njoki s umakom od tune i lososa, zelena salata   | Čokoladni chia puding s cimetom i bananom |
| <b>46</b> | Šareni sendvič šunka sir, jogurt, voće (breskva)                  | Varivo od mladog graha, kruh s bućinim sjemenkama, lubenica                              | Sladoled od čokolade                      |
| <b>47</b> | Žitarice s mlijekom, voće   | Tjestenina na bolonjski, šopska salata   | Kruh s bananom                            |
| <b>48</b> | Kruh s namazom od crvene leće i češnjaka, jogurt, voće (marelica) | Bistra juha od povrća s taranom, pureće polpete, đuveč s mješavinom žitarica             | Krušni štapići (Grissini)                 |
| <b>49</b> | Zobene pahuljice s kakaom i orasima, bobičasto voće (jagode)      | Piletina u naravnom umaku, kroketi od krumpira, salata od matovilca i mladog luka (R49)  | Pečene nektarine                          |
| <b>50</b> | Kruh s namazom od tune i jaja, čaj, voće                          | Krem juha od povrća, rižoto od liganja, zelena salata sa cherry rajčicom                 | Kolač od prosa i marelica                 |
| <b>51</b> | Sendvič s rajčicom i mozzarellom, voće (jabuka)                   | Varivo od krumpira, graška i junetine, kruh sa sjemenkama suncokreta, banana             | Puding s bananom i kokosom                |
| <b>52</b> | Žitarice s jogurtom, voćem i lješnjakom                           | Proljetni povrtni rižoto, salata kupus s ribanom mrkvom                                  | Tortilja zalogaj                          |

\* Recepture pripreme obroka, s normativima iskazanima na količini jednog učenika te izdvojenim alergenima, za svaki pojedini obrok, dostavljeni su školama