

# ZIMSKI JELOVNICI

## ZA OSNOVNE ŠKOLE

### GRADA ZAGREBA

- ŠKOLSKA GODINA 2023./2024.-

	MLIJEČNI OBROK	RUČAK	UŽINA
1	Kruh s maslacem i pekmezom od šljiva, mlijeko, voće (D13)	Juha od rajčice s rižom, zapečena tjestenina sa sirom i povrćem, cikla salata, jabuka (R1)	Chia kakao smoothie (U11)
2	Pirov gris sa suhim smokvama, voće (D7)	Grah varivo sa suhim mesom i kiselom repom, raženi kruh, naranča (R2)	Krušni štapići (Grissini) (U24)
3	Sendvič s namazom od svježeg sira i vlasca, zelena salata te pureća prsa, čaj, voće (D22)	Bistra juha s taranom, polpete, krumpir i kelj na lešo, kruh miješani (R3)	Puding kompot (U9)
4	Žitarice s jogurtom i jabukom te bademima (D1)	Pečeni pileći batak/zabatak, mješavina žitarica s graškom, zelena salata, polubijeli kruh (R4)	Mini složenci od heljde, mrkve i špinata (U2)
5	Kruh s namazom od slanutka i ajvara, jogurt, voće (D14)	Oslić a la bakalar na bijelo, salata od ribane mrkve i bijelog kupusa, kruh s bučnim sjemenkama, banana (R5)	Kolač od limuna, jogurta i griza (U20)
6	Kruh s namazom od jaja, mlijeko, voće (D18)	Meksički rižoto, salata od crvenog kupusa (R6)	Čokoladni chia puding s cimetom i bananom (U8)
7	Zobena kaša s bananama i čokoladom (D9)	Varivo od miješanog povrća i teletine, kruh sa sjemenkama suncokreta, jabuka (R7)	Pecivo sa chia sjemenkama, lanom i sezamom (U23)
8	Sendvič s purećom šunkom i mozzarellom, mlijeko, voće (D24)	Bijela juha, tjestenina s puretinom na bolonjski, kiseli krastavci (R8)	Šumsko voće smoothie (U12)
9	Žitarice s jogurtom i grožđicama, voće (D2)	Pečena špikana svinjetina, restani krumpir, pirjani kupus s rajčicom (R9)	Muffin od mrkve (U19)
10	Kruh s namazom od bijelog graha, mlijeko, voće (D15)	Njoki s umakom od tune, zelena salata i radić, naranča (R10)	Puding kesten (U7)
11	Sendvič sa sirnim namazom, purećom šunkom i povrćem, jogurt, voće (D23)	Lazanje sa špinatom, salata od ribane mrkve i cikle, kruška (R11)	Krekeri od suncokretovih i chia sjemenki (U25)
12	Gris i zobene na mlijeku s bananom i lješnjacima (D6)	Sekali gulaš s junetinom, žganci, kruh s bučnim sjemenkama (R12)	Tortilja zalogaj (U4)
13	Sendvič s jajetom, kefir, voće (D25)	Pileći ujušak s noklicama, kruh sa sjemenkama suncokreta, banana (R13)	Biskvit s voćem (višnjama) (U21)
14	Čokoladne žitarice s mlijekom i orasima, voće (D4)	Pileći file u umaku, granadir, salata od ribane mrkve, celera i kukuruza (R14)	Banana jabuka naranča mrkva smoothie (U13)

	MLIJEČNI OBROK	RUČAK	UŽINA
15	Kruh s namazom od hamburgera, jogurt, voće (D19)	Krem juha od kukuruza s krutonima, rižoto od škarpine i kozica, salata od ribane cikle i celera (R15)	Kompot od smrznutog voća (U10)
16	Kruh s namazom od rogača i naranče (D11)	Varivo od miješanih grahorica i žitarica, kruh sa sjemenkama suncokreta, naranča (R16)	Sočni kruh (U5)
17	Žitarice s mlijekom, voće (D3)	Junetina u umaku od gljiva i njoki, salata od crvenog kupusa (R17)	Zeleni smoothie (U14)
18	Sendvič sa sirom, kefir, voće (D21)	Pureća mesna štruca, pire krumpir, špinat (R18)	Pečene kruške sa zobenim pahuljicama (U16)
19	Zobena kaša sa šumskim voćem, bananama i lanenim sjemenkama (D10)	Zelena krem juha s prosom, pileći rižoto s bundevom, zelena salata s radičem (R19)	Popečci od kelja (U3)
20	Kruh s mliječnim namazom, pileće šunke, bijela kava, voće (D20)	Bistra juha od povrća s taranom, tjestenina s okruglicama od tune u umaku od rajčice, kiseli krastavci (R20)	Puding od prosa sa bananom (U6)
21	Kruh s namazom od lješnjaka, čaj, voće (D12)	Krem juha od gljiva sa zobenim pahuljicama, složenac s kiselim kupusom i lećom, coleslaw salata (R21)	Vege tortilja (U1)
22	Riža na mlijeku s čokoladom, voće (D8)	Varivo od teletine s porilukom i ječmom, kruh s bučnim sjemenkama, banana (R22)	Buhtla s marmeladom (U17)
23	Kruh s namazom od jaja i skute, čaj, voće (D17)	Krem juha od mrkve s rižom, pohana piletina, blitva s krumpirom, kruh miješani (R23)	Voćni štrukli (U18)
24	Žitarice s bananama i medom (D5)	Pečena purica, mlinci, salata od mahuna (R24)	Integralni keks, kefir (U22)
25	Kruh s namazom od tune i jaja, čaj, voće (D16)	Brudet od liganja, žganci, zelena salata, kruh sa sjemenkama suncokreta (R25)	Kolač od krušaka, suhих smokava i palente (U15)
26	Kruh s maslacem i pekmezom od šljiva, mlijeko, voće (D13)	Juha od rajčice s rižom, zapečena tjestenina sa sirom i povrćem, cikla salata, jabuka (R1)	Chia kakao smoothie (U11)
27	Pirov gris sa suhim smokvama, voće (D7)	Grah varivo sa suhim mesom i kiselom repom, raženi kruh, naranča (R2)	Krušni štapići (Grissini) (U24)

	MLIJEČNI OBROK	RUČAK	UŽINA
28	Sendvič s namazom od svježeg sira i vlasca, zelena salata te pureća prsa, čaj, voće (D22)	Bistra juha s taranom, polpete, krumpir i kelj na lešo, kruh miješani (R3)	Puding kompot (U9)
29	Žitarice s jogurtom i jabukom te bademima (D1)	Pečeni pileći batak/zabatak, mješavina žitarica s graškom, zelena salata, polubijeli kruh (R4)	Mini složenci od heljde, mrkve i špinata (U2)
30	Kruh s namazom od slanutka i ajvara, jogurt, voće (D14)	Oslić a la bakalar na bijelo, salata od ribane mrkve i bijelog kupusa, kruh s bučnim sjemenkama, banana (R5)	Kolač od limuna, jogurta i griza (U20)
31	Kruh s namazom od jaja, mlijeko, voće (D18)	Meksički rižoto, salata od crvenog kupusa (R6)	Čokoladni chia puding s cimetom i bananom (U8)
32	Zobena kaša s bananama i čokoladom (D9)	Varivo od miješanog povrća i teletine, kruh sa sjemenkama suncokreta, jabuka (R7)	Pecivo sa chia sjemenkama, lanom i sezamom (U23)
33	Sendvič s purećom šunkom i mozzarellom, mlijeko, voće (D24)	Bijela juha, tjestenina s puretinom na bolonjski, kiseli krastavci (R8)	Šumsko voće smoothie (U12)
34	Žitarice s jogurtom i grožđicama, voće (D2)	Pečena špikana svinjetina, restani krumpir, pirjani kupus s rajčicom (R9)	Muffin od mrkve (U19)
35	Kruh s namazom od bijelog graha, mlijeko, voće (D15)	Njoki s umakom od tune, zelena salata i radić, naranča (R10)	Puding kesten (U7)
36	Sendvič sa sirnim namazom, purećom šunkom i povrćem, jogurt, voće (D23)	Lazanje sa špinatom, salata od ribane mrkve i cikle, kruška (R11)	Krekeri od suncokretovih i chia sjemenki (U25)
37	Gris i zobene na mlijeku s bananom i lješnjacima (D6)	Sekeli gulaš s junetinom, žganci, kruh s bučnim sjemenkama (R12)	Tortilja zalogaj (U4)
38	Sendvič s jajetom, kefir, voće (D25)	Pileći ujušak s noklicama, kruh sa sjemenkama suncokreta, banana (R13)	Biskvit s voćem (višnjama) (U21)
39	Čokoladne žitarice s mlijekom i orasima, voće (D4)	Pileći file u umaku, granadir, salata od ribane mrkve, celera i kukuruza (R14)	Banana jabuka naranča mrkva smoothie (U13)
40	Kruh s namazom od hamburgera, jogurt, voće (D19)	Krem juha od kukuruza s krutonima, rižoto od škarpine i kozica, salata od ribane cikle i celera (R15)	Kompot od smrznutog voća (U10)
41	Kruh s namazom od rogača i naranče (D11)	Varivo od miješanih grahorica i žitarica, kruh sa sjemenkama suncokreta, naranča (R16)	Sočni kruh (U5)

	MLIJEČNI OBROK	RUČAK	UŽINA
42	Žitarice s mlijekom, voće (D3)	Junetina u umaku od gljiva i njoki, salata od crvenog kupusa (R17)	Zeleni smoothie (U14)
43	Sendvič sa sirom, kefir, voće (D21)	Pureća mesna štruca, pire krumpir, špinat (R18)	Pečene kruške sa zobenim pahuljicama (U16)
44	Zobena kaša sa šumskim voćem, bananama i lanenim sjemenkama (D10)	Zelena krem juha s prosom, pileći rižoto s bundevom, zelena salata s radičem (R19)	Popečci od kelja (U3)
45	Kruh s mliječnim namazom, pileće šunke, bijela kava, voće (D20)	Bistra juha od povrća s taranom, tjestenina s okruglicama od tune u umaku od rajčice, kiseli krastavci (R20)	Puding od prosa sa bananom (U6)
46	Kruh s namazom od lješnjaka, čaj, voće (D12)	Krem juha od gljiva sa zobenim pahuljicama, složenac s kiselim kupusom i lećom, coleslaw salata (R21)	Vege tortilja (U1)
47	Riža na mlijeku s čokoladom, voće (D8)	Varivo od teletine s porilukom i ječmom, kruh s bučnim sjemenkama, banana (R22)	Buhtla s marmeladom (U17)
48	Kruh s namazom od jaja i skute, čaj, voće (D17)	Krem juha od mrkve s rižom, pohana piletina, blitva s krumpirom, kruh miješani (R23)	Voćni štrukli (U18)
49	Žitarice s bananama i medom (D5)	Pečena purica, mlinci, salata od mahuna (R24)	Integralni keks, kefir (U22)
50	Kruh s namazom od tune i jaja, čaj, voće (D16)	Brudet od liganja, žganci, zelena salata, kruh sa sjemenkama suncokreta (R25)	Kolač od krušaka, suhih smokava i palente (U15)
51	Kruh s maslacem i pekmezom od šljiva, mlijeko, voće (D13)	Juha od rajčice s rižom, zapečena tjestenina sa sirom i povrćem, cikla salata, jabuka (R1)	Chia kakao smoothie (U11)
52	Pirov gris sa suhim smokvama, voće (D7)	Grah varivo sa suhim mesom i kiselom repom, raženi kruh, naranča (R2)	Krušni štapići (Grissini) (U24)
53	Sendvič s namazom od svježeg sira i vlasca, zelena salata te pureća prsa, čaj, voće (D22)	Bistra juha s taranom, polpete, krumpir i kelj na lešo, kruh miješani (R3)	Puding kompot (U9)