

Jelovnik od 12. 1. do 16. 1.



	Mliječni obrok	Ručak	Užina
12.1.	Tamni kruh, linolada, mlijeko ili čaj, voće (1,7)	Varivo od bijelog graha s mrkvom, keksi	Naranča, domaći biskvitni kolač
13.1.	Palenta, sir i vrhnje, jabuka (1,7)	Pohano pileće meso, pire krumpir, zelena salata sa šipkom, voće (1,3,7)	Grissini i mlijeko (1,7)
14.1.	Kukuruzni jastučići sa sirom, kakao (1,7)	Pečena svinjetina, riža i špinat, radič, voće (naranča)	Integralni keksi, jabuka
15.1.	Školski sendvič, voćni čaj (1,7)	Varivo od ječma s teletinom i povrćem, salata zelje	Domaće buhtle (1,3,7)
16.1.	Domaći namaz od tune, čaj ili probiotik (1,3,4,7)	Kukuruz s blitvom, pržene srdelice, rajčica salata	Puter štangica mandarine (1,7)

Jelovnik od 19. 1. do 23. 1.



	Mliječni obrok	Ručak	Užina
19.1.	Mliječni namaz (ribana mrkva i vlasac), kakao (1,3,7)	Pirjana riža i heljda, pečeno jaje, rajčica – krastavac (3)	Zlevanka od sira (1,3,7)
20.1.	Zobene i čokoladne žitarice na mlijeku ili jogurtu, voće (1,3,7)	Sarma, pire, cedevida (1,3,7)	Mali sendvič sa šunkom (1)
21.1.	Sendvič sa sirom i šunkom, voćni čaj brusnica (1,3,7)	Pečena piletina, mlinci, zelje u rajčica sosu, zelena salata(1)	Muffin od mrkve (1,3,7)
22.1.	Griz na mlijeku s cimetom i čokoladnim posipom, banana (1,7)	Tjestenina s junetinom u umaku s parmezanom, zelje salata s mrkvom, jabuka (1)	Keksi i mlijeko (1,7)
23.1.	Kukuruzni jastučići sa sirom, kakao ili čaj (1,3,7)	Bistra juha, panirano oslić, krumpir salata i radič, voće (4,7)	Voće, bezglutenski keksi

Jelovnik od 26. 1. do 30. 1.



	Mliječni obrok	Ručak	Užina
26.1.	Pecivo sa sirom, probiotik i čaj (1,3,7)	Varivo od leće s krumpirom, zelje salata (9)	Domaći monte pudding (7)
27.1.	Namaz od lješnjaka i kaka, mlijeko, voće (1,7)	Samoborski kotlet, pirjana riža, zelena salata (1)	Voćni pudding (7)
28.1.	Školski sendvič sa sirom, šunkom i povrćem, voćni čaj (1,7)	Pohano pileće meso, pire s bundevom, zelena salata sa šipkom, voće (1,3,7)	Keksi i mlijeko (7)
29.1.	Žitne pahuljice s medom na mlijeku ili jogurtu (1,7)	Tjestenina Bolognese, cikla i voće (1)	Kroasan s punjenjem od marelice (1,3)
30.1.	Kruh, maslac, med, mlijeko (1,7)	Varivo od mahuna i korjenastog povrća i domaća buhtla (1,3,7,8)	Puter štangica (1,3,7)

- Pravilna, umjerena i raznovrsna prehrana važna je za sva razdoblja čovjekovog života. Školska kuhinja omogućuje nutritivno bogate obroke koji značajno doprinose jačanju imunološkog sustava. Sukladno učeničkim prehrambenim potrebama školska kuhinja svakodnevno omogućuje učenicima prema zdravstvenim naputcima zamjenu/nadopunu namirnica (npr. nadopuna za laktoza intoleranciju, gluten, jaja itd.).
- Učenici u školskoj kuhinji uz svaki glavni obrok u danu imaju mogućnost izbora svježeg sezonskog voća.

KAZALO ALERGENA

1. Žitarice koje sadrže gluten
2. Rakovi i proizvodi od rakova
3. Jaja i proizvodi od jaja
4. Riba i riblji proizvodi
5. Kikiriki i proizvodi od kikirikija
6. Zrna soje i proizvodi od soje
7. Mlijeko i mliječni proizvodi
8. Orašasto voće
9. Celer i njegovi proizvodi
10. Gorušica i proizvodi od gorušice
11. Sjeme sezama
12. Sumporni dioksid i sulfati aditivi (konzervirana hrana, suho voće...)
13. Lupina i proizvodi od lupine (vrste mahunarki)
14. Mekušci i proizvodi od mekušaca (hobotnica, lignje, sipa, kozice...)