

## Tjedni jelovnik za prehranu učenika u osnovnim školama od **09.11.2020.** – **13.11.2020.**

*Jelovnik je prilagođen učenicima oboljelima od šećerne bolesti u sklopu javnozdravstvene akcije POKRENI SE.*

DAN	Doručak (mliječni obrok)	Ručak	Užina	Energetska vrijednost
<b>09.11.2020.</b> <b>ponedjeljak</b>	Graham pecivo Maslac ili meki margarinski namaz s lanenim sjemenkama Pileća/pureća prsa delikates Kiseli krastavci Mlijeko	Varivo od mahuna s junećim mesom Graham kruh Kupus salata	Mandarine Bademi ili orasi	1.141,39
<b>10.11.2020.</b> <b>utorak</b>	Svježi sir s lanenim sjemenkama Kukuruzni žganci	Bistra juha od povrća Pileći batak/zabatak, heljda s povrćem Zelena salata Kompot od jabuka s cimetom	Puding (za dijabetičare zaslađen stevijom)	1.087,76
<b>11.11.2020.</b> <b>srijeda</b>	Graham pecivo Namaz od slanutka Šunka pureća, zelena salata Mlijeko	Mesne okruglice u umaku od rajčice Integralna tjestenina Miješana salata Sok od naranče, 100%	Voćna salata	1.095,64
<b>12.11.2020.</b> <b>četvrtak</b>	Zobena kaša s orasima, svježim sirom i brusnicama	Varivo od graha s ječmom Kupus salata	Pileća/pureća prsa delikates Raženi kruh	1.093,82
<b>13.11.2020.</b> <b>petak</b>	Graham pecivo, kajgana, rajčica Mandarina	Bistra juha od povrća s tjesteninom Oslić a la bakalar, pirjane mahune Zelena salata Integralni kruh	Jogurt s probiotikom Integralni kreker	1.142,39