

REPUBLIKA HRVATSKA

GRAD SPLIT

OSNOVNA ŠKOLA „LOKVE-GRIPE“

SPLIT, STEPINČEVA 12

U Splitu 10. prosinca 2024. godine

JELOVNIK

ZA DOSTAVU RUČKOVA ZA UČENIKE U PRODUŽENOM BORAVKU

-PRIJEDLOG-

JELOVNIK

MENU – TIP 1

PONEDJELJAK: varivo od ječmene kaše i pirjani teleći odrezak

VARIVO: ječmena kaša 50 g, krumpir 40 g, mrkva 55 g, peršin list 6 g, peršin korijen 11 g, crveni luk 11 g, maslinovo ulje 5 g, sol.

PIRJANI TELEĆI ODREZAK: teletina 75 g, ulje suncokretovo 5 g, sol.

POLUBIJELI KRUH: 50 g.

UTORAK: krem juha od povrća, špageti bolonjez, zelena salata s rotkvicom, jabuka

JUHA: vrhnje kiselo (12% m.m.) 15 g, pšenično bijelo brašno 10 g, peršin list 1 g, cvjetača 15 g, grašak zeleni 15 g, luk crveni 3 g, celer korijen 5 g, mrkva 15 g, krumpir 10 g, peršin korijen 8 g, vegeta natur 1 g, maslinovo ulje 5 g, sol.

ŠPAGETI BOLONJEZ: junetina BK 70 g, ulje suncokretovo 5 g, tjestenina s jajima 60 g, peršin list 1 g, luk crveni 20 g, mrkva 10 g, rajčica pelat 20 g, origano 1 g, paprika crvena mljevena 0,2 g, lovor 0,1 g, vegeta natur 1 g, sol.

ZELENA SALATA S ROTKVICOM: ulje maslinovo 5 g, salata zelena 60 g, rotkvica crvena 20 g, ocat jabučni 3 g.

JABUKA: jabuka 200 g.

SRIJEDA: varivo od leće i tjestenine, kosani odrezak, miješani kruh

VARIVO: leća suha 20 g, mrkva 22 g, peršin korijen 22 g, celer korijen 22 g, luk crveni 6 g, slanina suha 4 g, tjestenina s jajima 20 g, rajčica sjeckana 10 g, maslinovo ulje 3 g, lovor 1 g, češnjak 1 g, sol.

KOSANI ODREZAK: svinjetina 25 g, junetina 25 g, slanina suha 6 g, jaje 5 g, mrvice 10 g, ulje suncokretovo 5 g, peršin list 1 g, luk crveni 5 g, sol.

MIJEŠANI KRUH: kruh miješani pšenično i raženo brašno 30 g.

JABUKA: jabuka 110 g.

ČETVRTAK: juha od povrća sa heljdom, složenac od poriluka, salata od svježeg kupusa

JUHA: krumpir 12 g, mrkva 17 g, cvjetača 20 g, grašak 17 g, peršin 1 g, celer korijen 7 g, luk crveni 4 g, peršin korijen 8 g, kiselo vrhnje (12% m.m.) 10 g, pšenično brašno 10 g, heljda 2 g, sol.

SLOŽENAC: poriluk 100 g, krumpir 125 g, puretina bijelo meso 31 g, junetina 31 g, kiselo vrhnje (12% m.m.) 20 g, luk crveni 6 g, jaje 10 g, ulje suncokretovo 5 g, sol.

SALATA: kupus glavati crveni 70 g, jabučni ocat 3 g, maslinovo ulje 5 g, sol.

PETAK: riblji file, riža s graškom i kukuruzom, zelena salata

RIBLJI FILE: oslić panirani 100 g, suncokretovo ulje 15 g, sol.

RIŽA S GRAŠKOM I KUKURUZOM: maslinovo ulje 5 g, integralna riža 5 g, peršin list 1 g, zeleni grašak 30 g, celer korijen 10 g, mrkva 10 g, peršin korijen 10 g, kukuruz u zrnu 10 g, sol.

ZELENA SALATA: zelena salata 60 g, jabučni ocat 3 g, maslinovo ulje 5 g, sol.

MENU – TIP 2

PONEDJELJAK: krem juha od povrća, složenac od krumpira i tikvice s miješanim mesom, salata, kruh

JUHA: mrkva 22 g, peršin 6 g, celer korijen 6 g, koraba 15 g, grašak 12 g, luk crveni 6 g, tjestenina s jajima 2 g, suncokretovo ulje 3 g, maslinovo ulje 3 g, sol.

SLOŽENAC: krumpir 110 g, tikvice 100 g, puretina bijelo meso 21 g, govedina but 24 g, jaje 25 g, luk crveni 6 g, kiselo vrhnje (20% m.m.) 20 g, mrkva 22 g, peršin list suhi 1 g, ulje 2 g, sol.

SALATA: cikla 62 g, maslinovo ulje 6 g, jabučni ocat 3 g, sol.

UTORAK: ragu od povrća s lećom i piletinom, kruh, zapečena teletina s povrćem i rižom

RAGU: pile 36 g, mrkva 10 g, cvjetača 12 g, peršin korijen 6 g, celer korijen 6 g, grašak 9 g, leća 10 g, ulje maslinovo 3 g, sol.

KRUH: graham kruh od punog zrna 50 g

ZAPEČENA TELETINA S POVRĆEM I RIŽOM: teletina 40 g, mahune zelene 100 g, mrkva 22 g, paprike zelene 35 g, riža 30 g, maslinovo ulje 5 g, parmezan 25 g, luk crveni 6 g, sol.

SRIJEDA: juha od rajčice, kruh, pureći rižoto sa sezonskim povrćem, zelena salata

JUHA: maslinovo ulje 3 g, pšenično bijelo brašno 5 g, tjestenina s jajima 8 g, peršin list 1 g, rajčica ukuhana (28-30 % konc.) 10 g, sol.

KRUH: Integralni kruh 40 g.

PUREĆI RIŽOTO SA SEZONSKIM POVRĆEM: puretina bijelo meso BK 60 g, maslinovo ulje 5 g, suncokretovo ulje 5 g, riža 60 g, celer list 1 g, peršin list 1 g, paprika zelena i crvena 10 g, tikvice 30 g, luk crveni 15 g, celer korijen 5 g, mrkva 20 g, grah smeđi konzervirani 20 g, kukuruz 10 g, đumbir zrno i prah 0,1 g, sol.

SALATA: ulje maslinovo 5 g, zelena salata 80 g, ocat jabučni 5 g, sol.

ČETVRTAK: varivo od mahuna s junećim mesom, kruh i grožđe

VARIVO: junetina BK 90 g, ulje suncokretovo 10 g, peršin list 1 g, mahune žute 100 g, češnjak 2 g, luk crveni 15 g, krumpir 150 g, rajčica ukuhana (28-30 % konc.) 4 g, papar 1 g, paprika crvena mljevena 1 g, vegeta natur 2 g, sol.

KRUH: crni kruh 40 g

GROŽĐE: grožđe 150 g.

PETAK: riblji file/krumpir salata/juha minestrone/sirni desert s voćem

RIBLJI FILE: oslić panirani 100 g, suncokretovo ulje 15 g, sol

SALATA: ulje maslinovo 5 g, peršin list 1 g, češnjak 1 g, luk crveni 5 g, krumpir 200 g, ocat jabučni 4 g, papar 0,1 g, sol.

JUHA: tjestenina s jajima 8 g, kupus glavati bijeli 10 g, peršin list 1 g, grašak 20 g, tikvice zelene 20 g, luk crveni 10 g, celer korijen 15 g, mrkva 15 g, rajčica 10 g, origano sušeni 1 g, sol.

SIRNI DESERT S VOĆEM: Svježi sir s voćem 100 g.

MENU – TIP 3

PONEDJELJAK: juha od povrća s prosom i punjena paprika s pire krumpirom, jabuka

JUHA: peršin list 1 g, cvjetača 15 g, grašak 15 g, luk crveni 3 g, celer korijen 18 g, mrkva 15 g, krumpir 10 g, peršin korijen 10 g, proso 5 g, vegeta natur 1 g, sol.

PUNJENA PAPRIKA: juneći but 40 g, svinjski but 40 g, suncokretovo ulje 5 g, pšenično bijelo brašno 5 g, riža 10 g, peršin list 1 g, paprika zelena (crvena) 100 g, češnjak 1 g, luk crveni 10 g, celer korijen 3 g, rajčica ukuhana (28-30% konc.) 15 g, paprika crvena mljevena 0,2 g, lovor 0,1 g, sol.

PIRE KRUMPIR: mlijeko 2,8% m.m. 50 g, maslac 5 g, krumpir 300 g, sol.

JABUKA: 200 g.

UTORAK: goveđa juha i pileća prsa u umaku, kelj lešo, kruh, kompot breskva

JUHA: kosti juneće 50 g, tjestenina s jajima, kelj 3 g, kupus glavati bijeli 3 g luk crveni 5 g, celer korijen 5 g, mrkva 20 g, peršin korijen 8 g, pire od rajčice 0.5, vegeta natur 1 g, sol.

PILEĆA PRSA U UMAKU: pile bijelo meso 80 g, ulje suncokretovo 5 g, luk crveni 20 g, mrkva 10 g, rajčica (28-30% konc.) 2 g, paprika mljevena crvena 0,2 g, lovor 0,1 g, senf 1 g, sol.

KELJ LEŠO: ulje maslinovo 10 g, kelj glavati 150 g, češnjak 1 g, krumpir 150 g, sol.

KRUH: integralni kruh 40 g.

KOMPOT BRESKVA: kompot breskva light 150 g.

SRIJEDA: juha od rajčice, restani krumpir, pečena piletina, mandarina

JUHA: maslinovo ulje 3 g, bijelo brašno 5 g, tjestenina s jajima 8 g, šećer kristal 3 g, peršin 1 g, bosiljak 5 g, rajčica ukuhana (koncentrat 28-30%) 10 g, sol.

RESTANI KRUMPIR: ulje suncokretovo 5 g, peršin list 1 g, češnjak 1 g, luk crveni 5 g, krumpir 200 g, papar 0, sol.

PEČENA PILETINA: pile (batak, zabatak) 200 g, suncokretovo ulje 5 g.

MANDARINA: mandarina 150 g.

ČETVRTAK: juha od bundeve, musaka od špinata i svježeg sira, koča od mrkve i jabuke

JUHA: vrhnje kiselo (12% m.m.) 5 g, maslac 5 g, glatko brašno 5 g, tikva muškatna žuta 100 g, češnjak 0,5 g, luk crveni 20 g, krumpir 50 g, papar 0,1 g, sol.

MUSAKA OD ŠPINATA I SVJEŽEG SIRA: svježi kravlji sig 30 g, jaje 17 g, špinat 50 g, kiselo vrhnje (12% m.m.) 20 g, krumpir 120 g, maslac 5 g, krušne mrvice 10 g, parmezan 5 g, sol.

KOLAČ OD MRKVE I JABUKE: mlijeko (3,2% m.m.) 15 g, jaje 20 g, ulje 5 g, pšenično oštro brašno 30 g, šećer 5 g, vanilin šećer 0,5 g, mrkva 40 g, jabuka 20 g, cimet 1 g, sol.

PETAK: krem juha od povrća, tjestenina u umaku od tune i rajčice, salata od radića i matovilca

JUHA: mrkva 22 g, peršin 6 g, celer korijen 6 g, koraba 15 g, grašak 12 g, luk crveni 6 g, tjestenina s jajima 2 g, ulje suncokretovo 3 g, ulje maslinovo 3 g, sol.

TJESTENINA U UMAKU OD TUNE I RAJČICE: tuna 20 g, tjestenina bez jaja 40 g, ulje maslinovo 3 g, ulje suncokretovo 5 g, luk crveni 16 g, celer list 5 g, origano 1 g, lovor 0,1 g, češnjak 1 g, peršin list 1 g, sol.

SALATA OD RADIĆA I MATOVILCA: matovilac 70 g, radič zeleni 40 g, jabučni ocat 3 g, ulje maslinovo 5 g, sol.

MENU – TIP 4

PONEDJELJAK: krem juha od povrća, špageti bolonjez, zelena salata s rotkvicom, jabuka

JUHA: vrhnje kiselo (12% m.m.) 15 g, pšenično bijelo brašno 10 g, peršin list 1 g, cvjetača 15 g, grašak zeleni 15 g, luk crveni 3 g, celer korijen 5 g, mrkva 15 g, krumpir 10 g, peršin korijen 8 g, vegeta natur 1 g, maslinovo ulje 5 g, sol.

ŠPAGETI BOLONJEZ: junetina BK 70 g, ulje suncokretovo 5 g, tjestenina s jajima 60 g, peršin list 1 g, luk crveni 20 g, mrkva 10 g, rajčica sjeckana (pelat) 20 g, origano 1 g, paprika crvena mljevena 0,2 g, lovor 0,1 g, vegeta natur 1 g, sol.

ZELENA SALATA S ROTKVICOM: ulje maslinovo 5 g, salata zelena 60 g, rotkvica crvena 20 g, ocat jabučni 3 g.

JABUKA: jabuka 200 g.

UTORAK: varivo od ječmene kaše, pirjani teleći odrezak, polubijeli kruh

VARIVO OD JEČMENE KAŠE: ječmena kaša 50 g, krumpir 40 g, mrkva 55 g, peršin list 6 g, peršin korijen 11 g, luk crveni 11 g, maslinovo ulje 5 g, sol.

PIRJANI TELEĆI ODREZAK: teletina 75 g, ulje suncokretovo 5 g, sol.

KRUH: polubijeli kruh 50 g.

SRIJEDA: varivo od mahuna s junećim mesom, kruh, grožđe

VARIVO OD MAHUNA S JUNEĆIM MESOM: junetina BK 90 g, ulje suncokretovo 10 g, peršin list 1 g, mahune žute 100 g, češnjak 2 g, luk crveni 15 g, krumpir 150 g, rajčica ukuhana (28-30% konc.) 4 g, papar 1 g, paprika crvena mljevena 1 g, vegeta natur 2 g, sol.

KRUH: crni kruh 40 g.

GROŽĐE: grožđe 150 g.

ČETVRTAK: ragu od povrća s lećom i piletinom, kruh, zapečena teletina s povrćem i rižom

RAGU OD POVRĆA S LEĆOM I PILETINOM: pile 36 g, mrkva 10 g, cvjetača 12 g, peršin korijen 6 g, celer korijen 6 g, grašak 9 g, leća 10 g, ulje maslinovo 3 g, sol.

KRUH: graham kruh od punog zrna 50 g.

ZAPEČENA TELETINA S POVRĆEM I RIŽOM: teletina 40 g, mahune zelene 100 g, mrkva 22 g, paprike zelene 35 g, riža 30 g, ulje maslinovo 5 g, parmezan 25 g, luk crveni 6 g, sol.

PETAK: juha od rajčice s prosom, tjestenina s tunjevinom, zelena salata s kukuruzom

JUHA OD RAJČICE S PROSOM: pire od rajčice 10 g, pšenično brašno bijelo 2 g, proso 5 g, sol.

TJESTENINA S TUNJEVINOM: tricolori tjestenina 50 g, tuna konzerva 25 g, tekući jogurt (2,8 % m.m.) 30 g, vlasac 2 g, peršin list 1 g, sol.

ZELENA SALATA S KUKURUZOM: zelena salata 70 g, kukuruz 5 g, maslinovo ulje 2 g, jabučni ocat 3 g, sol.

KRUŠKA: kruška 200 g.

Napomena: Sve količine namirnica izražene su u brutto iznosu.