

ЈЕЛОВНИК

Јеловник по радном дану, за један месец.

За ђачку кухињу

Ош „Момчило Настасијевић“ Г.Милановац (ужина за ученике од 1. До 8. разреда).

Захтевана грамажа свих испоручених пецива и сендвича од 100-150г.

Уколико дете има алегријских реакција на млеко, јаја или неку другу намирницу, потребно је да се пријави учитељици или разредном старешини ради формирања јеловника.

ПРВА И ТРЕЋА СЕДМИЦА:

1. Пита са сиром (гибаница), пита са месом, млеко или јогурт.
2. Мекике или пуњене прженице (шунка, качкаваљ), јогурт или чоколадно млеко.
3. Сендвич са маслацем, (са и без павлаке, пршута, печеница, шунка, пилећа прса, качкаваљ, поврће по жељи пар колутова парадајза, краставац, лист зелене салате итд), сок.
4. Пециво (ролована виршла, ролница какао-крем, кроасан пица, ролница шунка качкаваљ), јогурт.
5. Царска пита, сок, воће (јабука или сезонско).

ДРУГА И ЧЕТВРТА СЕДМИЦА:

1. Мекике са комадом сира, јогурт (или млеко).
2. Домаће кифле, слане и слатке. Јогурт.
3. Пита са месом, пита са сиром, млеко или јогурт.
4. Сендвич(са и без павлаке, пршута, печеница, шунка, пилећа прса, качкаваљ, поврће по жељи пар колутова парадајза, краставац, лист зелене салате итд), сок.
5. Качамак са сиром и киселим млеком (или јогуртом) или пројара.

Предлог за замену:

Омлети са шунком, печена јаја на око уз интегрални хлеб, поврће по жељи и биљни чај.

Све ово можете направити и као сендвич (интегрална кифла са семенкама и намазом од крем сира или павлаке, сезонско поврће).

ЈЕЛОВНИК

(за целодневну наставу)

Ручак (прва и трећа недеља):

1. Пилећа супа.
Пире са пљескавицом (или ћуфте).
Салата (свеж купус, цвекла, сезонска).
Хлеб.
Воће, сок или колач (Једно од наведеног).
2. Пасуљ.
Салата.
Хлеб.
Воће, сок или колач (Једно од наведеног).
3. Супа са кнедлама.
Пекарски компир и риба (сом)
Салата.
Хлеб.
Пита са вишњама/јабукама/ шљивама.
4. Пилећа чорба.
Грашак са пилетином.
Салата.
Хлеб.
Воће, сок или колач (Једно од наведеног).
5. Телећа чорба.
Мусака.
Салата.
Хлеб.
Воће, сок или колач (Једно од наведеног).

Ручак (друга и четврта недеља):

1. Јунећа чорба.
Слатки купус са јунетином (ситно исецкано).
Салата.
Хлеб.
Воће, сок или колач (Једно од наведеног).
2. Пилећа супа.
Боранија са пилетином.
Салата.
Хлеб.
Воће, сок или колач (Једно од наведеног).
3. Супа или чорба.
Макароне са сиром или мала пљескавица и помфрит.
Хлеб.
Салата.
Пита са вишњама/јабукама/ шљивама.
4. Говеђа супа.
Пуњена паприка или сарма.
Хлеб.
Салата.
Воће, сок или колач (Једно од наведеног).
5. Телећа чобица.
Гулаш са макаронама или свињска шницла и пилав.
Хлеб.
Салата.
Воће, сок или колач (Једно од наведеног).

За избегавање у исхрани школске деце:

1. Лисната теста (Жу Жу, погачице, паштете...)
2. Кромпир и дуге врсте поврћа пржене у дубоком уљу.
3. „Лајт“ млечни производи. Маргарин. Сирни намази са високим садржајем млечне масти (бутера, павлаке, кајмака...)
4. Месне прерађевине, месни намази (паштете), крем/чоколадни намази и други индустријски слани и слатки производи са високим садржајем шећера, засићених и транс масних киселина које садрже вештачке боје, ароме и конзервансе.
5. Мајонез, кремове од термички необрађених јаја и уопштено јела која садрже термички необрађена јаја.
6. Супе из кесице.
7. Слаткиши (бомбоне, чоколаде, индустријски слаткиши).
8. Газирани напици, енергетска пића.