**Tjedni jelovnik za prehranu učenika u OŠ „IVO LOLA RIBAR“ LABIN**

* **RUČAK -**

**2. TJEDAN**

**CIJENA RUČKA PO DANU = (2,50 EUR)**

|  |  |
| --- | --- |
| **DAN U TJEDNU** | **RUČAK** |
|  Teletina s bižima - Mamin ručak Cikla svježa BIO kg | Garden**PONEDJELJAK**  | PUREĆI FILE , GRAŠAK S MRKVOM,CIKLA, KRUH,KEKSI,NAPITAK |
|   C:\Users\Tajnica\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\EE22BF40.tmp Ovaj REDOSLED ZAČINA potpuno menja ukus: Kako napraviti KUPUS SALATU kakva  se služi u restoranu?**UTORAK**  | GOVEĐA JUHA,PLJESKAVICA S PEČENIM KRUMPIROM, KUPUS SALATA, KRUH, VOĆE,NAPITAK |
|  Dobra Hrana - Napravite jednostavnu rižu s ljetnim povrćem, iskoristite  tikvice, rajčicu i papriku kroasan – GorskiKotao **SRIJEDA**  | JUNEĆI FILE SA TIKVICOM I RIŽOM,KRUH,KROASAN, NAPITAK |
| Jednostavna krem juha od tikve | Novi.ba15 niskokaloričnih namirnica: VOĆE - Proteini outlet**ČETVRTAK** | KREM JUHA OD POVRĆA,KUKURUZNA KRUPICA S GULAŠEM,KRUH, VOĆE, NAPITAK |
| Riblja juha od oslića | Fini Recepti by Crochef Lignje na žaru sa blitvom i barenim krompirom 🦑 Lignje su bogate  proteinima i imaju veoma nizak sadržaj masti, a tako ukusne😍  #kuceraknaribarcu #restoran #novisad #ribarac #dostava #riba #vino  #zdravahrana #morskiplodovi #restaurant #**PETAK** | RIBLJA JUHA , LIGNJE, BLITVA,KRUH, KINDER PINGUI,NAPITAK |