

# Pripremi, spremi i u školu ponesi!



## • Đački integralni sendvič

- Sastojci: graham pecivo, polutvrđi sir, toast šunka (pureća), zelena salata, kiseli krastavci, umak od rajčice (kečap).



## • Proteinski super sendvič

- Sastojci: integralno pecivo sa sjemenkama ili dvije kriške raženog kruha, svježi kravlji sir, tuna u salamuri, naribana mrkva, mladi špinat ili matovilac.



## • Tortilja sendvič s piletinom i mozzarellom

- Sastojci: pileća prsa, maslinovo ulje, sir mozzarella, krastavac, mini rajčice, zelena salata, grčki jogurt, integralna tortilja.



## • Pršutko

- Sastojci: integralno pecivo sa sjemenkama, meki ili zrnati sir, pršut, rajčica, zelena salata. *Umjesto pršuta može se koristiti dimljeni tofu.*



## • Namaži i smaži sendvič

- Sastojci: raženi kruh, namaz od slanutka, mrkva, povrće prema želji (zelena salata, krastavac, rajčica, paprika). *Namaz od slanutka može se zamijeniti drugim namazima poput namaza od sira, ribe ili domaćom pilećom paštetom.*



## • Integralni šareni sendvič

- Sastojci: integralno pecivo sa sjemenkama ili raženi kruh, maslac, zelena salata, polutvrđi sir, pileća ili pureća prsa u ovitku, paprika, rajčica.



## • Omlet sendvič

- Sastojci: integralno pecivo, jaje, paprika, rajčica, zelena salata, maslinovo ulje.



## • Fishburger

- Sastojci: integralno pecivo, file oslića ispečen na tavici ili panirani (pečen u pećnici na papiru za pečenje), polutvrđi sir, kiselo vrhnje, kiseli ili svježi krastavci, zelena salata.



## • Mediteranski sendvič

- Sastojci: integralno pecivo sa sjemenkama, maslinovo ulje, sir mozzarella, maslina, rajčica, bosiljak.



## • Tunjevina u graham pecivu

- Sastojci: graham pecivo ili integralno pecivo sa sjemenkama, tuna konzervirana u salamuri, kuhano jaje, kiselo vrhnje, zelena salata, rajčica.