|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN:7.10.-11.10.2024.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U./g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **DORUČAK** | ČOKOLINO - 126 | 26.4 | 9.3 | 6.7 | 206 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Orašidi(T) |
| **RUČAK** | GULAŠ OD JUNETINE S BULGUROM , CIKLA SALATA , KOLAČ OD KEKSA I ŠUMSKOG VOĆA - 1 | 78.2 | 24.1 | 25.9 | 643 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T), Gluten(T), Celer(T) |
| **UTORAK** | **DORUČAK** | KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE) - 3 | 28.4 | 4.5 | 6.5 | 192 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sumporni dioksid(S) |
| **RUČAK** | POHANA PILETINA I MLINCI S BUČINIM ULJEM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , BISTRA JUHA OD KORJENASTOG POVRĆA I BUNDEVE - 17 | 78.8 | 24.8 | 26.4 | 652 | Gluten(S), Jaja(S), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Celer(S) |
| **SRIJEDA** | **DORUČAK** | SENDVIČ S JAJEM I SALATOM - 12 | 25.6 | 9.2 | 8.4 | 217 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S) |
| **RUČAK** | GULAŠ PILETINA SA ŠIROKIM REZANCIMA I POVRĆEM , MRAMORNI KOLAČ , CIKLA KISELA - 37 | 77.5 | 24.3 | 22.7 | 613 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Goruščica(S) |
| **ČETVRTAK** | **DORUČAK** | POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MEDOM - 56 | 29.4 | 4.6 | 4.9 | 180 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **RUČAK** | KOMPOT OD BRESAKA, PUNJENA PAPRIKA S PIRE KRUMPIROM , JUHA OD CRVENE LEĆE I POVRĆA , SALATA MRKVA - 34 | 81.2 | 22.0 | 25.5 | 634 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Celer(S), Celer(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **PETAK** | **DORUČAK** | SAVIJAČA SA SIROM I GROŽĐICAMA - 65 | 29.0 | 6.2 | 7.5 | 208 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S) |
| **RUČAK** | KREM JUHA OD MRKVE , ŠPAGETI S PLODOVIMA MORA I POVRĆEM , MIJEŠANA SALATA , BISKVITNI KOLAČ S MALINOM - 15 | 74.5 | 20.7 | 25.0 | 611 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(T), Rakovi(S), Riba(S), Sumporni dioksid(T), Mekušci(S), Celer(S), Gluten(T) |