|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 10.6.-14.6.2024.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , VOĆE - 40 | 62.1 | 12.7 | 10.1 | 390 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | SIRNI NAMAZ S MASLINAMA NA KRUHU , KEFIR , VOĆE - 48 | 49.2 | 14.0 | 13.3 | 373 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Goruščica(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | PILETINA U UMAKU OD GRAŠKA I MRKVE, PIRE KRUMPIR , KUPUS SALATA , VOĆE - 30 | 47.6 | 13.9 | 14.9 | 372 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI, VOĆE - 46 | 46.8 | 15.3 | 14.0 | 377 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE - 1 | 48.1 | 13.7 | 14.6 | 381 | Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | MAHUNE SA JUNETINOM , VOĆE, ZELENA SALATA S RADIĆEM - 83 | 45.6 | 14.3 | 15.5 | 371 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , VOĆE - 12 | 50.4 | 13.5 | 11.1 | 351 | Gluten(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | TJESTENINA SA SIROM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , KRUŠKA KOMAD - 82 | 59.6 | 16.8 | 14.6 | 435 | Celer(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(S) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM , VOĆE, CIKLA SALATA - 74 | 45.2 | 17.3 | 12.9 | 370 | Riba(S), Gluten(S), Jaja(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | NAMAZ OD TUNE NA KRUHU , KAKAO S MEDOM , MANDARINA KOMAD - 21 | 44.9 | 16.0 | 12.8 | 360 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Riba(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |