|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 3.6. - 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 | 54.1 | 16.9 | 16.7 | 426 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | SALATA KUPUS KISELI , VOĆE , ĐUVEČ S PURETINOM - 63 | 56.3 | 17.3 | 14.6 | 435 | Sumporni dioksid(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PILETINOM , ZELENA SALATA S ROTKVICOM , NARANČA KOMAD - 38 | 52.7 | 12.6 | 14.7 | 392 |  |
| **POPODNE** | TJESTENINA SA SIROM , SALATA OD CIKLE I MRKVE, VOĆE - 82  | 59.6 | 16.8 | 14.6 | 435 | Celer(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , POLA BANANE - 12 | 50.4 | 13.5 | 11.1 | 351 | Gluten(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | MAHUNE SA SVINJETINOM , ŠLJIVE SERVIRANJE , ZELENA SALATA S RADIĆEM - 83 | 45.6 | 14.3 | 15.5 | 371 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | VOĆE , TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM , CIKLA SALATA - 74 | 56.4 | 20.2 | 14.1 | 437 | Riba(S), Gluten(S), Jaja(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | NAMAZ OD TUNE NA KRUHU , KAKAO S MEDOM , VOĆE - 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) |