|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 6.5. - 17.5.2024.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | SAVIJAČA OD BLITVE I SIRA , KEFIR , POLA BANANE - 87 | 53.7 | 15.5 | 12.3 | 384 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **POPODNE** | SENDVIČ S AJVAROM, ŠUNKOM I SIROM , KEFIR , VOĆE - 80 | 47.6 | 17.4 | 12.8 | 374 | Celer(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | ĆUFTE I PIRE KRUMPIR S MRKVOM , ZELENA SALATA , VOĆE - 80 | 50.0 | 15.1 | 20.1 | 435 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Celer(T) |
| **POPODNE** | MAHUNE SA SVINJETINOM , 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) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PILEĆI PAPRIKAŠ S NJOKIMA , VOĆE - 11 | 54.7 | 15.2 | 61.6 | 424 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T) |
| **POPODNE** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , VOĆE , ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL - 1 | 60.6 | 15.9 | 15.8 | 451 | Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | KUHANA JUNETINA, KUHANI KRUMPIR, UMAK OD RAJČICE , SALATA KRASTAVCI KISELI, VOĆE - 29 | 46.9 | 16.4 | 13.1 | 367 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | RAJČICA SALATA , RIŽOTO S PILETINOM, BULGUROM I CARSKOM MJEŠAVINOM , VOĆE - 67 | 52.8 | 16.6 | 17.5 | 437 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S KOZICAMA , ZELENA SALATA S MRKVOM , VOĆE - 49 | 44.2 | 16.3 | 11.9 | 351 | Gluten(S), Rakovi(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | SAVIJAČA OD SIRA , JOGURT ČAŠICA, VOĆE - 16 | 49.4 | 14.0 | 12.0 | 351 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |