



OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR: KIDS MENU

DNEVNI BORAVAK JELOVNIK : TJEDAN 1

DAN	OPIS JELOVNIKA POPODNE		HRANJIVE VRIJEDNOSTI				ALERGENI	Sadrži svinjetinu
			Ugljik	Bjelan.	Masti	Energija	Popis po obroku	* - DA
PONEDJELJAK	Juha od rajčice Pečena piletina s mlincima Zelena salata Voće	Juha od rajčice (250 mL ili 1 šalica) Pečena piletina (zabatak) + mlinci Zelena salata (120g, 1 porcija) Naranča 150g (ili zamjensko voće)	55g	35g	22g	556 kcal	Gluten, celer	-
UTORAK	Kelj varivo Školski kruh + Voće	Kelj varivo sa svinjetinom (250ml – 1 šalica) Školski kruh (2 šnite) Voće ili 100% Voćni sok (150mL)	44g	22g	14g	450kcal	Gluten, celer	*
SRIJEDA	Pileća juha Pečena svinjetina Kuhani krumpir s povrćem + voće	Pileća juha (250 mL ili 1 šalica) Pečena svinjetina (120g) Kuhani krumpir s povrćem (200g) Cikla salata (120g) Voće ili 100% Voćni sok (150mL)	68g	32g	25g	630kcal	Gluten	*
ČETVRTAK	Pileći paprikaš Školski kruh + Voće	Pileći paprikaš (250mL ili 1 šalica) Školski kruh (2 šnite) 1 Banana (li zamjensko voće)	68g	16g	18g	488 kcal	Gluten, celer	-
PETAK	Tuna sa umakom od rajčice i tjesteninom na trakice	Komadi tune (80g), sa umakom od rajčice i tjesteninom na trakice Voće ili 100% Voćni sok (150mL)	66g	23g	25g	573 kcal	Gluten, riba, celer	-

* - zamoliti dan prije kuhare da odvoje i gdje je moguće pripreme obrok za djecu koja ne konzumiraju svinjetinu