



OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR: KIDS MENU

DNEVNI BORAVAK JELOVNIK : TJEDAN 1

DAN	OPIS JELOVNIKA UJUTRO		HRANJIVE VRIJEDNOSTI				ALERGENI	Sadrži svinjetinu
			Ugljik.	Bjelan.	Masti	Energija	Popis po obroku	* - DA
PONEDJELJAK	Sirni doručak + čaj	1 šnita školskog kruha + sirni namaz 30% mliječne masti (25g) + čaj zaslađen medom	26g	8g	5g	173kcal	Mlijeko, gluten	-
UTORAK	Domaći doručak + čaj + voće	1 šnita kruha 10g maslaca + 5g meda 150g naranče (ili zamjensko voće) + nezaslađeni čaj	28g	4g	9g	207kcal	Gluten, mlijeko	-
SRIJEDA	Čokoladna delicija	Zobene pahuljice 20g + žitarice s čokoladom 15g + mlijeko 150mL	36g	8g	6g	204kcal	Gluten, mlijeko	-
ČETVRTAK	Šareni sendvič + voće + čaj	[Graham kruh 1 šnita 40g kuhana šunka + 30g sir gouda] Mandarina 120g (ili zamjensko voće) Nezaslađeni čaj	24g	20g	11g	295kcal	Gluten, mlijeko,	*
PETAK	Domaća pašteta od tune + kruh + voće	25g domaće paštete od tune (tuna + sirni namaz) 1 šnita graham kruha Jabuka 150g (ili zamjensko voće)	29g	8g	4g	168kcal	Gluten, Riba, mlijeko	-

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