



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	Mahune varivo Školski kruh Voćni sok	Mahune varivo (250mL ili 1 šalica) Škol ski kruh (2 šnite) 100% Voćni sok (150mL) ili voće	55g	10g	8g	372 kcal	Gluten, celer	—
UTORAK	Punjena paprika Pire krumpir Voćni sok	Punjena paprika i pire krumpir (400g) 100% Voćni sok (150mL) ili voće	93g	18g	20g	600 kcal	Gluten, celer	*
SRIJEDA	Krem juha od cvjetače Pečeni zabatak i Riža s povrćem Krastavci salata + Voće	Krem juha od cvjetače (250mL ili 1 šalica) + Pečeni zabatak (150g) + riža s mrkvom + krastavci salata (100g) Mandarina (2 kom)	56g	30g	19g	503kcal	Gluten, celer	—
ČETVRTAK	Goveđa juha Svinjski kotlet i zelje na dalmatinski Voće	Goveđa juha (250mL ili 1 šalica) Svinjski kotlet (120g) Zelje na dalmatinski (zelje + krumpir 250g) Jabuka 150g (ili zamjensko voće)	47g	28g	29g	558kcal	Gluten, celer	—
PETAK	Karbonara tjestenina Zelena salata Voćni sok	(Tjestenina na trakice od špinata + vrhnje + špek) 200g 100% Voćni sok (150mL) ili voće	73g	11g	25g	556kcal	Gluten, mlijeko, celer	*

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