



OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR: KIDS MENU

DNEVNI BORAVAK JELOVNIK: TJEDAN 2

DAN	OPIS JELOVNIKA POPODNE		HRANJIVE VRIJEDNOSTI				ALERGENI	Sadrži svinjetinu
			Ugljik.	Bjelan.	Masti	Energija	Popis po obroku	* - DA
PONEDJELJAK	Šareni sendvič + voće	[Graham kruh 2 šnite 50g šunka pileća prsa dimcek, 30g sir gouda] Jabuka 150g (ili zamjensko voće)	48g	23g	11g	403kcal	Mlijeko, gluten	—
UTORAK	Pizza školska Čaj biljni	Integralno tijesto, umak od rajčice, šunka u ovitku gouda (110g) Čaj zaslađen medom	27g	9g	4g	176kcal	Mlijeko, gluten	*
SRIJEDA	Pekmez od voća Školski kruh Nektarina	Pekmez (15g) 1 x školski kruh 1 x sezonsko voće	37g	4g	1g	163kcal	Gluten, sezam	—
ČETVRTAK	Zvrk sa sirom Tekući jogurt Jabuka	Zvrk sa sirom (80g) Tekući jogurt (1 čašica) 1 x voće	50g	15g	13g	367kcal	Gluten, mlijeko	—
PETAK	Kakao s medom Punozrnato pecivo	Kakao 1 šalica (250mL) Punozrnato pecivo (80g)	54g	16g	11g	377kcal	Gluten, sezam	—

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