



OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR: HEALTHY MENU

JELOVNIK: TJEDAN 1

DAN	OPIS JELOVNIKA POPODNE		HRANJIVE VRIJEDNOSTI				ALERGENI	Sadrži svinjetinu
			Ugljik.	Bjelan.	Masti	Energija	Popis po obroku	* - DA
PONEDJELJAK	Sirni doručak Zaslađeni čaj	1 šnita graham kruha + sirni namaz 30% mliječne masti (25g) Čaj zaslađen medom	26	8	5	173	Mlijeko, gluten	-
UTORAK	Domaći doručak + čaj	1 šnita kruha 10g maslaca + 5g meda Naranča 150g + nezaslađeni čaj	28	4	9	207	Gluten, mlijeko	-
SRIJEDA	Šumsko osvježenje	30g zobenih pahuljica (2 velike žlice) 40g šumskog voća (3 velike žlice) 5g lanenih sjemenki (1 mala žličica) 150g tekućeg jogurta (1 čašica)	36	9	8	251	Gluten, mlijeko	-
ČETVRTAK	Šareni sendvič + voće + čaj	[Graham kruh 1 šnita 40g kuhana šunka + 30g sir gouda] Mandarina 120g (ili zamjensko voće) Nezaslađeni čaj	24	20	11	295	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)	29	8	4	168	Gluten, Riba, mlijeko	-

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