



OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR: HEALTHY MENU

JELOVNIK: TJEDAN 1

DAN	OPIS JELOVNIKA UJUTRO		HRANJIVE VRIJEDNOSTI				ALERGENI	Sadrži svinjetinu
			Ugljik.	Bjelan.	Masti	Energija	Popis po obroku	* - DA
PONEDJELJAK	Šareni sendvič + voće + čaj	•Graham kruh 2 šnite •50g šunka pileća prsa dimcek – 3 šnite + 30g sir gouda – 2 šnite Jabuka 150g (ili zamjensko voće) Nezaslađeni čaj	47	22	10	383	Gluten, mlijeko, celer	–
UTORAK	Piletina s mlincima i brokulom + Nezaslađeni čaj	120g pečene piletine (2 komadića bijelog mesa) Mlinci (100g kuhanih mlinaca) Brokula (120g ili 2kom) + čaj	51	33	14	442	Gluten, celer	–
SRIJEDA	Juneći gulaš s njokima + voće + zaslađeni čaj	1 puna šalica junećeg gulaša (250mL) 100g kuhanih njoka (1 šeflja) 150g kruška (ili zamjensko voće) Nezaslađeni čaj	42	15	12	335	Gluten, celer	–
ČETVRTAK	Varivo od povrća s purećim mesom + kruh + voće	1 puna šalica (250mL) 1 šnita graham kruha Grožđe 1 zdjelica (ili zamjensko voće)	50	18	7	316	Gluten, celer	–
PETAK	Tjestenina sa sirom + voće	[Tjestenina s jajima, vrhnje + sir, posipano lanenim sjemenkama] 2 šeflje ili 200g Naranča 150g (ili zamjensko voće)	52	22	10	377	Gluten, jaja, mlijeko	–