



OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR: HEALTHY MENU

JELOVNIK: TJEDAN 2

DAN	OPIS JELOVNIKA POPODNE		HRANJIVE VRIJEDNOSTI				ALERGENI	Sadrži svinjetinu
			Ugljik.	Bjelan.	Masti	Energija	Popis po obroku	* - DA
PONEDJELJAK	Museli sa suhim voćem Mlijeko 2.8% m.m.	2 x pune žlice museli (40g) Mlijeko 1 šalica (200mL)	32	9	8	226	Gluten, orašasto voće, sezam, mlijeko	-
UTORAK	Pizza školska Čaj	Integralno tijesto, umak od rajčice, šunka u ovitku gouda (110g) Čaj zaslađen medom	27	9	4	176	Gluten, mlijeko	*
SRIJEDA	Svježi sir s vrhnjem + Graham kruh + čaj zaslađeni	(Vrhnje 12% m.m. 10g + Svježi sir 40g + prstohvat paprike mljevene) 1x šnita graham kruha Čaj zaslađen medom	22	8	4	145	Gluten, mlijeko	-
ČETVRTAK	Zvrk Tekući jogurt Jabuka	Zvrk sa sirom i blitvom (80g) Tekući jogurt (150g, 1 šalica) Jabuka 150g (ili zamjensko voće)	34	16	13	313	Gluten, mlijeko	-
PETAK	Kakao s medom Keksi petit beure	Kakao prah zaslađen medom + mlijeko, (1 šalica, 250mL) Keksi Petit Integralni 40g (4kom)	37	12	10	288	Gluten, mlijeko	-

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