

OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR: HEALTHY MENU

JELOVNIK: TJEDAN 2

DAN	OPIS JELOVNIKA UJUTRO		HRANJIVE VRIJEDNOSTI				ALERGENI	Sadrži svinjetinu
			Ugljik.	Bjelan.	Masti	Energija	Popis po obroku	* - DA
PONEDJELJAK	Kukuruzni žganci s vrhnjem i sirom Jabuka Čaj od kamilice	Kukuruzna krupica 55g suhe + 5g maslaca + 25g kiselog vrhnja 12%m.m. + svježi kravljji sir 50g], Jabuka 150g (ili zamjensko voće) Nezaslađeni čaj	58	12	10	375	Gluten, mlijeko	—
UTORAK	Varivo od graha sa špekrom Graham kruh + Čaj	Varivo 1 šalica (240g) 1x šnita graham kruha (35g) Nezaslađeni čaj (1 šalica)	56	16	17	430	Gluten, celer	*
SRIJEDA	Špageti na bolonjski + kiseli krastavci + Čaj	Špageti na bolonjski (govedina, 1 šalica 200g) + krastavci 60g Nezaslađeni čaj (1 šalica)	50	14	14	372	Gluten, celer	—
ČETVRTAK	Đuveč + graham kruh + voće + Čaj zaslađeni	Đuveč sa kockicama svinjetine, 1 šalica (240g) + 1 x šnita graham kruha + Jabuka 150g (ili zamjensko voće) + Čaj s medom	50	14	11	342	Gluten, celer	*
PETAK	Zapečene srdele + Blitva lešo s kuhanim krumpirom + Kruška	Srdele 120g Blitva i krumpir (250g) Kruška 150g (ili zamjensko voće)	48	15	10	341	Gluten, celer	—

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