|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 13.1. - 24.1.2025.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA SA SIROM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , VOĆE - 82 | 59.6 | 16.8 | 14.6 | 435 | Celer(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(S) |
| **POPODNE** | SIRNI NAMAZ S VLASCEM NA KRUHU , KEFIR , VOĆE - 11 | 56.8 | 16.9 | 15.5 | 438 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO SA SVINJETINOM , SALATA SVJEŽA PAPRIKA, VOĆE - 39 | 59.0 | 14.9 | 15.5 | 433 |  |
| **POPODNE** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM, SALATA KRASTAVCI KISELI, VOĆE - 46 | 57.6 | 17.6 | 15.3 | 441 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA , ZELENA SALATA , VOĆE - 26 | 57.2 | 20.3 | 13.6 | 433 | Gluten(S), Jaja(S) |
| **POPODNE** | VARIVO OD GRAŠKA I POVRĆA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE - 6 | 74.5 | 11.9 | 10.4 | 445 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Soja(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | MAHUNE SA SVINJETINOM , VOĆE , ZELENA SALATA S RADIĆEM - 83 | 54.2 | 16.6 | 16.6 | 424 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **POPODNE** | PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA S MRKVOM , VOĆE - 27 | 58.3 | 13.5 | 16.6 | 437 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIBLJI ŠTAPIĆI UZ KUHANO MIJEŠANO POVRĆE , SALATA RIKOLA , VOĆE - 65 | 52.3 | 16.4 | 18.2 | 434 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | KROASAN , VOĆE , BIJELA KAVA S MEDOM - 9 | 58.4 | 13.5 | 15.7 | 425 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(S), Riba(T), Orašidi(T), Laktoza(S), Gluten(S) |