|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 10. 2. - 21. 2. 2025.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | SAVIJAČA OD BLITVE I SIRA , KEFIR , VOĆE - 87 | 69.1 | 16.4 | 13.5 | 456 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **POPODNE** | KEFIR , VOĆE , PIZZA ZDRAVA - 10 | 63.2 | 19.4 | 14.2 | 448 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , VOĆE - 12 | 70.1 | 15.8 | 11.8 | 443 | Gluten(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | RIŽOTO S PURETINOM , CRVENI KUPUS SALATA , NARANČA KOMAD - 31 | 61.3 | 16.3 | 15.2 | 444 |  |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD KELJA I JUNETINE , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE - 68 | 61.3 | 18.3 | 13.9 | 441 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | VOĆE , KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCI SA SIROM , JOGURT ČAŠICA - 23 | 59.7 | 17.9 | 13.7 | 426 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA , ZELENA SALATA , VOĆE - 26 | 57.2 | 20.3 | 13.6 | 433 | Gluten(S), Jaja(S) |
| **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) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S RAJČICOM , VOĆE, SALATA MRKVA I KUPUS - 50 | 60.2 | 13.5 | 14.4 | 424 | Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Jaja(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | SAVIJAČA OD SIRA , JOGURT ČAŠICA , VOĆE - 16 | 69.4 | 15.9 | 14.3 | 458 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |