|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 17.3. - 21.3.2025.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | GULAŠ OD JUNETINE S JEČMOM , KOLAČ OD KEKSA , SALATA OD CIKLE I MRKVE - 51 | 78.6 | 25.9 | 27.9 | 668 | Gluten(S), Goruščica(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Jaja(T), Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Gluten(T) |
| **UŽINA** | JOGURT , BANANA - 49 | 21.5 | 6.0 | 3.8 | 136 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | VARIVO OD KUPUSA U RAJČICI S PILETINOM , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA , ŠKOLSKI KRUH - 83 | 82.3 | 23.3 | 27.1 | 668 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **UŽINA** | SAVIJAČA SA SIROM I GROŽĐICAMA - 65 | 29.0 | 6.2 | 7.5 | 208 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | PUREĆI PERKELT S NJOKIMA , ZELENA SALATA S MRKVOM , ŠKOLSKI KRUH , BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM - 66 | 86.7 | 23.3 | 22.6 | 645 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(S), Jaja(S) |
| **UŽINA** | CHIA KIFLIĆ , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) - 97 | 21.4 | 3.9 | 5.1 | 144 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | SARMA OTVORENA I PIRE KRUMPIR , POLUBIJELI KRUH , ČAJNI KOLUTIĆI - 117 | 98.9 | 20.3 | 25.1 | 702 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Celer(T), Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Gluten(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | PUTER ŠTANGICA SA SIRNIM NAMAZOM - 81 | 36.2 | 6.1 | 4.4 | 209 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | PANIRANI OSLIĆ I RIŽA PIRJANA NA LUKU , CIKLA SALATA , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA - 112 | 78.1 | 26.7 | 24.2 | 615 | Gluten(S), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Celer(S), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **UŽINA** | POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MEDOM - 56 | 29.4 | 4.6 | 4.9 | 180 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |