|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 17. 3. -28. 3. 2025.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , VOĆE - 40 | 63.3 | 14.2 | 12.4 | 422 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | SAVIJAČA OD SIRA , JOGURT ČAŠICA , VOĆE - 16 | 69.4 | 15.9 | 14.3 | 458 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA , ZELENA SALATA , VOĆE - 26 | 57.2 | 20.3 | 13.6 | 433 | Gluten(S), Jaja(S) |
| **POPODNE** | RIŽOTO S TIKVICAMA , KUPUS SALATA , VOĆE - 37 | 58.9 | 11.6 | 16.4 | 427 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(S), Laktoza(T) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | 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) |
| **POPODNE** | KUHANO JAJE S KRUHOM I SIRNIM NAMAZOM , VOĆE , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) - 33 | 57.6 | 16.9 | 15.5 | 435 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PILETINA U UMAKU OD GRAŠKA I MRKVE, PIRE KRUMPIR , KUPUS SALATA , VOĆE - 30 | 54.1 | 16.9 | 16.7 | 426 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(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) |
| **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 , NARANČA KOMAD , 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) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |