|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 5.05.-16.05.2025.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | 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) |
| **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) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | 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) |
| **POPODNE** | TJESTENINA SA SIROM, VRHNJEM I BROKULOM , ZELENA SALATA S ROTKVICOM , VOĆE - 45 | 55.5 | 17.3 | 15.8 | 432 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S), Celer(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , VOĆE - 12 | 70.1 | 15.8 | 11.8 | 443 | Gluten(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE - 10 | 53.3 | 18.3 | 15.9 | 428 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PILETINOM , ZELENA SALATA S ROTKVICOM , VOĆE - 38 | 56.6 | 13.9 | 17.5 | 437 |  |
| **POPODNE** | TJESTENINA CARBONARA , VOĆE , ZELENA SALATA - 41 | 53.7 | 19.8 | 14.3 | 426 | Gluten(S), Jaja(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO PLODOVI MORA I KORJENASTVO POVRĆE , VOĆE , ZELENA SALATA - 71 | 64.3 | 16.2 | 14.7 | 453 | Gluten(T), Rakovi(S), Mekušci(S), Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Jaja(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | ZVRK SA SIROM , VOĆE , KISELO MLIJEKO - 25 | 53.8 | 14.7 | 17.1 | 432 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Mlijeko(S) |