|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 8.4.-12.4.2024.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U./g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | PUREĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR , SALATA OD CIKLE I MRKVE , SAVIJAČA S VIŠNJAMA - 67 | 78.6 | 24.1 | 24.4 | 625 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Soja(T), Sezam(T) |
| **UŽINA** | PETIT BEURE , JOGURT - 122 | 24.8 | 7.1 | 5.9 | 177 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , SAVIJAČA S VIŠNJAMA , KRUH RAŽENI - 170 | 87.5 | 20.0 | 20.0 | 608 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Gluten(T), Soja(T), Sezam(T), Soja(S), Lupina(T) |
| **UŽINA** | CHIA KIFLIĆ , JOGURT - 82 | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | VARIVO OD GRAHA S JEČMOM I DIMLJENOM SLANINOM, KOMPOT OD ANANASA, ŠKOLSKI KRUH - 164 | 90.4 | 18.6 | 22.5 | 637 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Goruščica(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| **UŽINA** | JOGURT , BANANA - 49 | 21.5 | 6.0 | 3.8 | 136 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | CIKLA SALATA , KOLAČ OD KEKSA I ŠUMSKOG VOĆA, RIŽOTO S PILETINOM I BUTTERNUT TIKVOM - 160 | 78.5 | 18.8 | 29.0 | 646 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Laktoza(T), Celer(S) |
| **UŽINA** | PUDING OD ČOKOLADE - 114 | 19.4 | 6.9 | 6.7 | 166 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI S MRKVOM , BANANA , SALATA MRKVA I KUPUS - 177 | 102.8 | 23.1 | 22.3 | 699 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Gluten(T) |
| **UŽINA** | PUTER ŠTANGICA S MLIJEČNIM NAMAZOM - 84 | 36.4 | 5.7 | 4.1 | 205 | Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |