|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 22.4. - 03.5.2024.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , VOĆE - 40 | 62.1 | 12.7 | 10.1 | 390 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | KROASAN , VOĆE , MLIJEKO - 9 | 50.8 | 12.4 | 14.9 | 382 | 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) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , VOĆE - 12 | 50.4 | 13.5 | 11.1 | 351 | Gluten(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR, POVRĆE ZA FRANCUSKU , SALATA KRASTAVCI SVJEŽI , VOĆE - 23 | 48.1 | 14.4 | 16.8 | 389 | Celer(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD KELJA SA SVINJETINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE - 2 | 51.0 | 15.4 | 14.2 | 390 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | ČOKO ZDRAVE KUGLICE , VOĆE - 19 | 59.5 | 11.6 | 8.1 | 361 | Gluten(S), Kikiriki(T), Soja(S), Mlijeko(S), Laktoza(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI, VOĆE - 46 | 46.8 | 15.3 | 14.0 | 377 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA - 8 | 58.7 | 9.4 | 12.5 | 383 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S LIGNJAMA , RAJČICA SALATA , VOĆE - 89 | 63.0 | 15.6 | 13.3 | 435 | Rakovi(T), Riba(T), Mekušci(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | NAMAZ OD TUNE NA KRUHU , KAKAO S MEDOM , VOĆE - 21 | 44.9 | 16.0 | 12.8 | 360 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Riba(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |