|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA BRAĆA RIBAR, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 8.4.-19.4.2024.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | PIZZA ZDRAVA , BANANA KOMAD , KEFIR - 10 | 56.8 | 16.5 | 12.7 | 398 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM , VOĆE , MLIJEKO - 7 | 51.1 | 11.8 | 12.1 | 359 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA , VOĆE , ZELENA SALATA - 26 | 49.2 | 18.3 | 13.3 | 390 | Gluten(S), Jaja(S) |
| **POPODNE** | VARIVO OD PURETINE S POVRĆEM I JEČMOM, ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, VOĆE - 15 | 48.5 | 16.1 | 13.4 | 384 | Gluten(S), Soja(T), Celer(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | RIŽOTO SA SVINJETINOM , SALATA SVJEŽA PAPRIKA, VOĆE - 39 | 54.9 | 13.5 | 13.2 | 390 |  |
| **POPODNE** | KUHANO JAJE S KRUHOM I SIRNIM NAMAZOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni), VOĆE - 33 | 44.9 | 14.3 | 13.0 | 350 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD PORILUKA , VOĆE , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA - 59 | 60.6 | 9.8 | 10.8 | 374 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | RIŽOTO SA ŠPINATOM , ZELENA SALATA S ROTKVICOM , VOĆE - 35 | 53.0 | 8.4 | 14.7 | 378 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Laktoza(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA SA SIROM , SALATA OD CIKLE I MRKVE, VOĆE - 82 | 55.2 | 14.8 | 12.2 | 388 | Celer(T), Gluten(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S) |
| **POPODNE** | SAVIJAČA OD SIRA , JOGURT ČAŠICA, VOĆE - 16 | 49.4 | 14.0 | 12.0 | 351 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |