JUTARNJI OBROK – STUDENI

OSNOVNA ŠKOLA VARAŽDIN

Dan u tjednu	Naziv obroka	Alergeni	Oznaka obroka	Energetska vrijednost	Tokom dana bit će posluženo
2.11. PONEDJELJAK	KUKURUZNI KRUH S NAMAZOM OD TUNJEVINE, KISELI KRASTAVCI – SIR – MLIJEKO	GLUTEN, JAJA, MLIJEKO, RIBA	B 2.3	371,1 KCAL	
3.11 UTORAK	PILETINA NA MEKSIČKI S RIŽOM	GLUTEN	B 2.7	389,9 KCAL	
4.11. SRIJEDA	GULAŠ OD JUNETINE NOKLECA I MRKVE – POLUBIJELI KRUH	GLUTEN, CELER, GORUŠICA, JAJA	D 4.12	391,4 KCAL	SMOOTHIE FORTIA
5.11. ČETVRTAK	SEKELJ I GULAŠ I PALENTA – KUKURUZNI KRUH	GLUTEN, MLIJEKO	C 3.20	389,1 KCAL	
6.11. PETAK	ACIDOFILNO MLIJEKO SA ZOBENIM PAHULJICAMA, LANENIM SJEMENKAMA, PLAZMA KEKSOM I MEDOM – JABUKA	GLUTEN, MLIJEKO, SOJA, SEZAMB	A 1.5	376,5 KCAL	
9.11. PONEDJELJAK	SENDVIČ OD KUKURUZNOG KRUHA, SALAME I SIRA	GLUTEN, MLIJEKO	B 2.1	358,5 KCAL	JOGURT
10.11. UTORAK	BULGUR S PEČENOM PURETINOM – KISELI KRASTAVCI	GLUTEN	C 3.1	399,3 KCAL	MANDARINE
11.11. SRIJEDA	MAHUNE VARIVO S MRKVOM I MESOM – CRNI KRUH	GLUTEN, CELER	D 4.10	379,9 KCAL	KOLAČ
12.11. ČETVRTAK	PAPRIKAŠ OD SVINJETINE – INTEGRALNA TJESTENINA	GUTEN, JAJA	C 3.2	381,6 KCAL	
13.11. PETAK	SAVIJAČA VANILIJA – ŠUMSKO VOĆE – MLIJEKO	GLUTEN, MLIJEKO, JAJA, SOJA	A 1.8	379 KCAL	

JUTARNJI OBROK – STUDENI

Dan u tjednu	Naziv obroka	Alergeni	Oznaka obroka	Energetska vrijednost	Tokom dana bit će posluženo
16.11. PONEDJELJAK	POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MARMELADOM, ČAJ S MEDOM I LIMUNOM	GLUTEN, MLIJEKO	B 2.9	372,9 KCAL	
17.11. UTORAK	HELJDA S PPARIKAŠEM OD PILETINE	GLUTEN	C 3.19	367,5 KCAL	KEKSI
18.11. SRIJEDA	----	-	-	-	-
19.11. ČETVRTAK	RIŽOTO OD SVINJETINE I POVRĆA – CIKLA	GLUTEN	C 3.1	381,6 KCAL	
20.11. PETAK	ČOKOLINO FIT, BANANA	GLUTEN, MLIJEKO	A 1.12	394,9 KCAL	
23.11. PONEDJELJAK	INTEGRALNI KRUH SA DOMAĆOM PAŠTETOM OD PILETINE I KURKUME – ČAJ	GLUTEN, MLIJEKO	B-R 2.2	374,1 KCAL	
24.11. UTORAK	MEKSIČKA SALATA S BUČINIM ULJEM, PEČENI BATAK	GLUTEN	CC 3.1	353,5 KCAL	
25.11. SRIJEDA	GRAH RIČET S KOBASICAMA – CRNI KRUH	GLUTEN, CELER	D 4.1	379,9 KCAL	PUDING
26.11. ČETVRTAK	TJESTENINA SA SIROM, ŠUNKOM I VRHNJEM – KISELI KRASTAVCI	GLUTEN, MLIJEKO	CC 3.5	385,1 KCAL	
27.11. PETAK	MUSLI S PROBIOTIKOM, MEDOM LANENIM I CHIA SJEMENKAMA – JABUKA	GLUTEN, MLIJEKO	A 1.6	376,5 KCAL	
30.11. PONEDJELJAK	SVJEŽI SIR S VRHNJEM – KUKURUZNI KRUH	GLUTEN, MLIJEKO	B 2.12	358,5 KCAL	SLANI PERECI

JUTARNJI OBROK – STUDENI

SEDMA
OSNOVNA ŠKOLA
VARAŽDIN