|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 11.3.-15.3.2024.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | PANIRANI PILEĆI ODREZAK S RIZI BIZIJEM , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA , SALATA KUPUS I RAJČICA  | 74.5 | 30.2 | 21.4 | 615 | Jaja(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Celer(S) |
| **UŽINA** | KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE)  | 28.4 | 4.5 | 6.5 | 192 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sumporni dioksid(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | ŠKOLSKI KRUH , SALATA OD CIKLE I MRKVE , VARIVO OD PILETINE, CRVENE LEĆE I MRKVE , KOLAČ OD KEKSA  | 83.4 | 23.7 | 26.4 | 667 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(T), Celer(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S) |
| **UŽINA** | CHIA KIFLIĆ , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) | 21.4 | 3.9 | 5.1 | 144 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | PEČENA SVINJETINA, PIRE KRUMPIR, MRKVA I GRAŠAK NA GUSTO , JUHA OD RAJČICE , VOĆE | 92.4 | 29.7 | 21.2 | 666 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S) |
| **UŽINA** | BANANA , KEFIR  | 25.0 | 8.1 | 7.2 | 194 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR I ŠPINAT , VOĆE , KREM JUHA OD POVRĆA  | 73.7 | 22.6 | 27.7 | 620 | Jaja(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Laktoza(T) |
| **UŽINA** | GRIZ S DŽEMOM  | 36.2 | 7.1 | 3.2 | 201 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S), Gluten(S) |
| **PETAK** | **RUČAK** | TJESTENINA S RAJČICOM I PARMEZANOM , SALATA KUPUS MIJEŠANI , MRAMORNI KOLAČ  | 78.4 | 17.7 | 25.0 | 612 | Celer(T), Jaja(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S) |
| **UŽINA** | MLIJEKO , PETIT BEURE S MARMELADOM OD ŠIPKA  | 22.1 | 7.5 | 7.5 | 186 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Sezam(T) |