|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 25.9. – 29.9.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VARIVO OD ZELENE I CRVENE LEĆE, GRAŠKA I DIMLJENOG TOFUA , ZELENA SALATA , ČAJNI KOLUTIĆI  | 95.3 | 23.5 | 21.8 | 675 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Soja(T), Mlijeko(S) |
| **UŽINA** | BISKVIT S GROŽĐICAMA I CIMETOM  | 28.4 | 3.4 | 6.5 | 187 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S), Jaja(S), Celer(T) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | FAŠIRANE ŠNICLE S HELJDOM I MAHUNAMA , SALATA KUPUS MIJEŠANI , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA , ČAJNI KOLUTIĆI  | 81.7 | 23.4 | 28.7 | 683 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(T), Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | SENDVIČ S JAJEM I SALATOM  | 25.6 | 9.2 | 8.4 | 217 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | KREM JUHA OD BATATA I BUTTERNUT TIKVICE , MIJEŠANA SALATA , PEČENA SVINJETINA S RESTANIM KRUMPIROM , BANANA KOMAD  | 87.5 | 26.2 | 25.1 | 662 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **UŽINA** | PALAČINKA S MIJEŠANIM VOĆEM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) | 26.5 | 6.4 | 6.0 | 180 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | PERKELT SVINJETINA I PALENTA , BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA , ZELENA SALATA  | 79.0 | 19.8 | 25.7 | 629 | Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(T) |
| **UŽINA** | JABUKA KOMAD , PETIT BEURE  | 34.5 | 2.2 | 3.7 | 182 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | JEČAM S TUNOM I POVRĆEM (NA RIŽOTO) , KREM JUHA OD CVJETAČE , SALATA KUPUS I RAJČICA , KOLAČ OD KEKSA  | 78.2 | 26.4 | 21.4 | 618 | Riba(S), Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(T), Mlijeko(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(S), Sezam(T), Gluten(T) |
| **UŽINA** | INTEGRALNI DVOPEK S MASLACEM I PEKMEZOM  | 28.6 | 5.7 | 6.5 | 202 | Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |