|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 11.9.-15.9.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | PIZZA ZDRAVA , VOĆE , KEFIR  | 56.8 | 16.5 | 12.7 | 398 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | KEFIR , VOĆE , PIZZA ZDRAVA  | 63.2 | 19.4 | 14.2 | 448 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM , VOĆE , SALATA RIKOLA  | 46.7 | 16.5 | 12.1 | 360 | Celer(S), Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | OSVJEŽAVAJUĆI SENDVIČ , VOĆE , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) | 65.5 | 14.5 | 14.4 | 447 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | FINO VARIVO OD JUNETINE I POVRĆA , VOĆE , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA  | 53.8 | 16.3 | 12.5 | 389 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **POPODNE** | KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I MEDOM , VOĆE  | 78.4 | 14.1 | 10.6 | 460 | Gluten(T), Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO POVRĆE, SLANUTAK I PILETINA , VOĆE , ZELENA SALATA S MRKVOM  | 49.3 | 12.7 | 14.1 | 376 | Celer(S) |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , VOĆE , KISELO MLIJEKO | 57.5 | 19.0 | 10.5 | 392 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCI SA SIROM, VOĆE , JOGURT ČAŠICA | 55.4 | 15.8 | 11.8 | 383 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(T) |
| **POPODNE** | ČOKOLADNI NAMAZ NA KRUHU , MLIJEKO , VOĆE  | 56.0 | 12.6 | 15.8 | 419 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Kikiriki(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |