|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 13.3.-17.3.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **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** | SIRNI NAMAZ S VLASCEM NA KRUHU , KEFIR , VOĆE  | 56.8 | 16.9 | 15.5 | 438 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI, VOĆE  | 46.8 | 15.3 | 14.0 | 377 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | CRVENI SENDVIČ , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak), VOĆE  | 72.0 | 17.4 | 9.3 | 436 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Goruščica(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA | 58.7 | 9.4 | 12.5 | 383 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | VOĆE , ZOBENE PAHULJICE SA ŠUMSKIM VOĆEM I JOGURTOM  | 60.9 | 18.4 | 12.8 | 428 | Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PILETINA U UMAKU OD GRAŠKA I MRKVE, PIRE KRUMPIR , KUPUS SALATA , VOĆE  | 47.6 | 13.9 | 14.9 | 372 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | KRUH SA CRVENIM SIROM I ŠUNKOM , BIJELA KAVA S MEDOM , VOĆE  | 58.6 | 17.2 | 10.2 | 396 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S KOZICAMA , ZELENA SALATA , VOĆE | 47.2 | 14.8 | 11.6 | 354 | Rakovi(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | KRUH (ŠNITA I POL) S MASLACEM I MARMELADOM , VOĆE , MLIJEKO  | 64.9 | 14.1 | 14.9 | 450 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |