|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 16.1.-20.1.2023.** |
| **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** | 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) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE | 49.2 | 16.5 | 14.1 | 387 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | ŠKOLSKI SENDVIČ U BOJAMA , VOĆE , BIJELA KAVA S MEDOM  | 58.1 | 19.5 | 14.7 | 440 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PILEĆI PAPRIKAŠ S NJOKIMA , VOĆE  | 48.2 | 12.8 | 13.8 | 363 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(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** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , VOĆE  | 50.7 | 13.1 | 15.8 | 392 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Jaja(S) |
| **POPODNE** | VOĆE , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica), ŠKOLSKI KRUH (1,5 šnita) SA SVJEŽIM SIROM, VRHNJEM I ZAČINIMA  | 62.7 | 13.8 | 15.8 | 447 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PORILUKOM , RAJČICA SALATA , VOĆE  | 58.3 | 9.9 | 11.7 | 376 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **POPODNE** | SAVITAK S JABUKAMA, VOĆE, JOGURT ČAŠICA  | 57.9 | 10.4 | 16.1 | 410 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |