|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 20.3.-24.3.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | VOĆE , KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCI SA SIROM , JOGURT ČAŠICA  | 59.7 | 17.9 | 13.7 | 426 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(T) |
| **POPODNE** | SIRNI NAMAZ S VLASCEM NA KRUHU , KEFIR , VOĆE  | 50.9 | 14.0 | 12.8 | 377 | 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  | 57.6 | 17.6 | 15.3 | 441 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | CRVENI SENDVIČ , KEFIR , VOĆE  | 50.9 | 18.7 | 12.5 | 387 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Goruščica(S), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE | 66.5 | 10.6 | 13.5 | 428 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | ZOBENE PAHULJICE SA ŠUMSKIM VOĆEM I JOGURTOM , VOĆE  | 55.1 | 16.3 | 10.9 | 380 | 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  | 54.1 | 16.9 | 16.7 | 426 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | KRUH SA CRVENIM SIROM I ŠUNKOM , JOGURT ČAŠICA, VOĆE  | 48.0 | 14.8 | 7.4 | 313 | 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 | 58.2 | 16.0 | 14.6 | 430 | Rakovi(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM ,VOĆE, MLIJEKO  | 51.1 | 11.8 | 12.1 | 359 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |