|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 21.10. – 25.10. 2024.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA CARBONARA , VOĆE , ZELENA SALATA  | 53.7 | 19.8 | 14.3 | 426 | Gluten(S), Jaja(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **POPODNE** | ŠKOLSKI SENDVIČ U BOJAMA , JOGURT ČAŠICA, VOĆE | 47.5 | 17.1 | 11.8 | 357 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , VOĆE | 56.0 | 14.9 | 18.3 | 442 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Jaja(S) |
| **POPODNE** | ŠTRUKLI SA SIROM, VOĆE – jelo u probi |  |  |  |  |  |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PURETINOM , CRVENI KUPUS SALATA , VOĆE | 61.3 | 16.3 | 15.2 | 444 |  |
| **POPODNE** | ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni), PUDING OD ČOKOLADE SA CHIA PUDINGOM I GROŽĐICAMA, VOĆE | 51.4 | 12.5 | 11.8 | 357 | Gluten(T), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PEČENA PILETINA S NJOKIMA U UMAKU OD ŠPINATA , SALATA KRASTAVCI KISELI , VOĆE | 49.0 | 18.3 | 16.5 | 423 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | SIRNI NAMAZ SA SLANINOM , JOGURT, VOĆE | 46.9 | 13.8 | 17.0 | 391 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD MIJEŠANIH MAHUNARKI , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE | 61.8 | 16.4 | 12.4 | 428 | Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | KROASAN , VOĆE, BIJELA KAVA  | 50.8 | 12.4 | 14.9 | 382 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(S), Riba(T), Orašidi(T), Laktoza(S) |