|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 27.11. – 1.12. 2023.** |
| **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** | GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , VOĆE  | 62.1 | 12.7 | 10.1 | 390 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Gluten(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** |  KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , FINO VARIVO OD JUNETINE I POVRĆA  | 57.0 | 19.3 | 15.2 | 438 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | CRVENI SENDVIČ , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak),  | 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** | MESNE OKRUGLICE U UMAKU I KUHANA RIŽA , VOĆE | 61.2 | 14.5 | 14.9 | 437 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Jaja(S) |
| **POPODNE** | 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) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | JUNEĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR , VOĆE | 53.3 | 16.6 | 17.9 | 429 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **POPODNE** |  PALAČINKA SA SVJEŽIM SIROM , MLIJEKO ČAŠICA, VOĆE | 48.3 | 17.0 | 12.6 | 368 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PORILUKOM , RAJČICA SALATA , VOĆE | 63.3 | 11.5 | 14.2 | 425 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **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) |