|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 30.1.-3.2.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | GRIZ NA MLIJEKU S DŽEMOM , VOĆE  | 65.3 | 13.4 | 7.6 | 380 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **POPODNE** | SENDVIČ S AJVAROM, ŠUNKOM I SIROM , VOĆE, BIJELA KAVA S MEDOM  | 54.8 | 17.7 | 12.2 | 399 | Celer(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S) |
| **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** | SIRNI NAMAZ SA KRASTAVCIMA I VLASCEM , JOGURT TEKUĆI ČAŠICA, VOĆE | 56.7 | 18.9 | 14.0 | 429 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Goruščica(S), Celer(T) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAŠKA I POVRĆA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, VOĆE  | 63.1 | 9.8 | 9.2 | 378 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Soja(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | KEFIR , VOĆE , PIZZA ZDRAVA  | 63.2 | 19.4 | 14.2 | 448 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | JUNEĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR ,VOĆE  | 46.1 | 14.5 | 14.1 | 359 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **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) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO SA ŠPINATOM , ZELENA SALATA S ROTKVICOM , VOĆE  | 53.0 | 8.4 | 14.7 | 378 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Laktoza(T) |
| **POPODNE** | ČOKOLADNI NAMAZ NA KRUHU , MLIJEKO , VOĆE  | 56.0 | 12.6 | 15.8 | 419 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Kikiriki(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |