|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 4.12. – 8.12.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA CARBONARA , VOĆE , ZELENA SALATA  | 49.7 | 15.6 | 11.1 | 364 | Gluten(S), Jaja(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **POPODNE** | GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , VOĆE | 63.3 | 14.2 | 12.4 | 422 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Gluten(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | FINO VARIVO OD JUNETINE I POVRĆA , VOĆE , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA  | 53.8 | 16.3 | 12.5 | 389 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(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) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | MESNE OKRUGLICE U UMAKU I KUHANA RIŽA , VOĆE | 55.8 | 12.9 | 12.7 | 388 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Jaja(S) |
| **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** | PALAČINKA SA SVJEŽIM SIROM , MLIJEKO ČAŠICA, VOĆE | 55.7 | 19.0 | 15.0 | 426 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PORILUKOM , RAJČICA SALATA , VOĆE | 58.3 | 9.9 | 11.7 | 376 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **POPODNE** | SIRNI NAMAZ S VLASCEM NA KRUHU , KEFIR , VOĆE | 56.8 | 16.9 | 15.5 | 438 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |