|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 4.9.-8.9.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | KROASAN , VOĆE , BIJELA KAVA S MEDOM  | 58.4 | 13.5 | 15.7 | 425 | 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), Gluten(S) |
| **POPODNE** | KROASAN , VOĆE , MLIJEKO  | 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) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM , VOĆE , SALATA RIKOLA  | 57.8 | 18.3 | 13.3 | 423 | Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Gluten(T), Celer(S) |
| **POPODNE** | OSVJEŽAVAJUĆI SENDVIČ , KEFIR , VOĆE | 43.8 | 15.1 | 14.9 | 370 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VOĆE , 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** | KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I MEDOM , VOĆE  | 63.0 | 13.3 | 10.3 | 396 | Gluten(T), Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | ZELENA SALATA S MRKVOM , RIŽOTO POVRĆE, SLANUTAK I PILETINA , VOĆE  | 61.3 | 15.1 | 15.1 | 442 | Celer(S) |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , VOĆE , JOGURT ČAŠICA | 52.3 | 17.3 | 7.7 | 328 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | **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** | ČOKOLADNI NAMAZ NA KRUHU , VOĆE, MLIJEKO  | 49.0 | 12.6 | 15.8 | 391 | 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) |