|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 5.12.-9.12.2022.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , VOĆE  | 62.1 | 12.7 | 10.1 | 390 | Laktoza, Mlijeko, Gluten, Soja, Orašidi |
| **POPODNE** | KRUH (ŠNITA I POL) S MASLACEM I MARMELADOM , VOĆE , MLIJEKO  | 64.9 | 14.1 | 14.9 | 450 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza, Sumporni dioksid |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S TIKVICAMA , KUPUS SALATA , VOĆE | 48.3 | 9.4 | 13.7 | 353 | Jaja, Mlijeko, Celer, Laktoza |
| **POPODNE** | KEFIR , VOĆE , PIZZA ZDRAVA  | 63.2 | 19.4 | 14.2 | 448 | Laktoza, Mlijeko, Gluten, Jaja, Celer |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI, VOĆE  | 46.8 | 15.3 | 14.0 | 377 | Gluten, Celer, Gluten, Goruščica |
| **POPODNE** | KUHANO JAJE S KRUHOM I SIRNIM NAMAZOM , VOĆE , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) | 57.6 | 16.9 | 15.5 | 435 | Jaja, Gluten, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | SEKELI GULAŠ SA SVINJETINOM I KUHANI KRUMPIR , VOĆE  | 54.4 | 14.1 | 14.4 | 395 | Sumporni dioksid, Celer, Gluten, Laktoza, Mlijeko |
| **POPODNE** | ŠKOLSKI KRUH SA MASLACEM OD KIKIRIKIJA , VOĆE , BIJELA KAVA S MEDOM  | 56.5 | 17.3 | 16.3 | 442 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Kikiriki, Orašidi, Laktoza |
| **PETAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, VOĆE | 56.6 | 12.1 | 11.5 | 385 | Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | ŠARENI SENDVIČ , VOĆE, MLIJEKO  | 55.4 | 18.8 | 15.3 | 427 | Celer, Mlijeko, Laktoza, Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Goruščica |