|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 7.11.-11.11.2022.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA,  | 58.7 | 9.4 | 12.5 | 383 | Celer, Celer, Gluten, Gluten, Jaja, Mlijeko, Soja, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | POLUBIJELI KRUH SA NAMAZOM OD SLANUTKA (ŠNITA I POL), KEFIR , POLA BANANE  | 66.3 | 16.7 | 13.7 | 451 | Celer, Gluten, Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Lupina, Laktoza, Mlijeko |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO SA SVINJETINOM , SALATA SVJEŽA PAPRIKA, MANDARINE DVIJE  | 54.9 | 13.5 | 13.2 | 390 |  |
| **POPODNE** | SENDVIČ S AJVAROM, ŠUNKOM I SIROM , KRUŠKA KOMAD , BIJELA KAVA S MEDOM  | 54.8 | 17.7 | 12.2 | 399 | Celer, Jaja, Mlijeko, Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAŠKA I POVRĆA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE KOMAD | 63.1 | 9.8 | 9.2 | 378 | Celer, Gluten, Gluten, Jaja, Mlijeko, Celer, Soja, Soja, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | KEFIR , VOĆE KOMAD , PIZZA ZDRAVA | 63.2 | 19.4 | 14.2 | 448 | Laktoza, Mlijeko, Gluten, Jaja, Mlijeko, Celer, Mlijeko, Celer |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA , ZELENA SALATA , VOĆE KOMAD | 49.2 | 18.3 | 13.3 | 390 | Gluten, Jaja |
| **POPODNE** | BIJELO ZELENI SENDVIČ , VOĆE KOMAD , KAKAO S MEDOM | 68.7 | 14.4 | 12.9 | 444 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza, Mlijeko |
| **PETAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S RAJČICOM , VOĆE , SALATA MRKVA I KUPUS | 52.2 | 11.5 | 11.9 | 361 | Gluten, Soja, Celer, Jaja, Mlijeko |
| **POPODNE** | KROASAN , VOĆE KOMAD , BIJELA KAVA S MEDOM | 58.4 | 13.5 | 15.7 | 425 | Celer, Gluten, Jaja, Goruščica, Sezam, Sumporni dioksid, Lupina, Kikiriki, Soja, Mlijeko, Riba, Orašidi, Laktoza, Gluten |