|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 9.1.-13.1.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | JABUKA KOMAD , 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** | KRUH S MASLACEM I MARMELADO, MLIJEKO, VOĆE  | 51.1 | 11.8 | 12.1 | 359 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE  | 53.3 | 18.3 | 15.9 | 428 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | ŠKOLSKI SENDVIČ U BOJAMA , JOGURT ČAŠICA, VOĆE  | 47.5 | 17.1 | 11.8 | 357 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PILEĆI PAPRIKAŠ S NJOKIMA , VOĆE  | 54.7 | 15.2 | 16.6 | 424 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(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** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , VOĆE  | 56.0 | 14.9 | 18.3 | 442 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Jaja(S) |
| **POPODNE** | ŠKOLSKI KRUH SA SVJEŽIM SIROM, VRHNJEM I ZAČINIMA , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica), VOĆE  | 48.7 | 11.5 | 12.0 | 343 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PORILUKOM , RAJČICA SALATA , VOĆE  | 63.3 | 11.5 | 14.2 | 425 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **POPODNE** | SAVITAK S JABUKAMA, JOGURT ČAŠICA, VOĆE | 51.9 | 9.8 | 16.1 | 385 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |