| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| --- |
| **TJEDAN: 3.10.-7.10.2022.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA CARBONARA , VOĆE , ZELENA SALATA | 53.7 | 19.8 | 14.3 | 426 | Gluten(S), Jaja(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **POPODNE** | ČOKOLADNI NAMAZ NA KRUHU , VOĆE , MLIJEKO | 49.0 | 12.6 | 15.8 | 391 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Gluten, Kikiriki, Orašidi, Kikiriki, Sezam, Laktoza, Mlijeko |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , VOĆE | 65.2 | 18.8 | 12.7 | 447 | Gluten, Jaja, Mlijeko, Jaja, Soja, Mlijeko, Orašidi, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ, VOĆE , JOGURT ČAŠICA | 52.3 | 17.3 | 7.7 | 328 | Mlijeko, Celer, Gluten, Jaja, Goruščica, Soja, Mlijeko, Orašidi, Sezam, Sumporni dioksid, Lupina, Laktoza, Mlijeko |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , VOĆE , ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL | 60.6 | 15.9 | 15.8 | 451 | Sumporni dioksid, Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | ČUPAVI SENDVIČ , MLIJEKO , VOĆE | 49.6 | 14.7 | 14.6 | 386 | Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Lupina, Laktoza, Gluten, Mlijeko, Mlijeko |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , VOĆE | 56.0 | 14.9 | 18.3 | 442 | Laktoza, Gluten, Mlijeko, Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Jaja |
| **POPODNE** | SIRNI NAMAZ SA KRASTAVCIMA I VLASCEM , JOGURT TEKUĆI ČAŠICA, VOĆE | 49.9 | 16.6 | 11.4 | 367 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza, Mlijeko, Goruščica, Celer |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PORILUKOM , RAJČICA SALATA , VOĆE | 63.3 | 11.5 | 14.2 | 425 | Jaja, Mlijeko, Celer |
| **POPODNE** | NAMAZ OD TUNE NA KRUHU , KAKAO S MEDOM , VOĆE | 44.9 | 16.0 | 12.8 | 360 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Riba, Laktoza, Mlijeko |