|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 12.6.-16.6.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **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** | SIRNI NAMAZ S VLASCEM NA KRUHU , KEFIR , VOĆE  | 50.9 | 14.0 | 12.8 | 377 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | PEČENA PILETINA S NJOKIMA U UMAKU OD ŠPINATA , SALATA KRASTAVCI KISELI , VOĆE | 49.0 | 18.3 | 16.5 | 423 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | VOĆE , PALAČINKA SA SVJEŽIM SIROM , MLIJEKO ČAŠICA | 48.3 | 17.0 | 12.6 | 368 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD KELJA SA SVINJETINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE  | 66.4 | 16.3 | 14.4 | 454 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | SENDVIČ S KUHANIM JAJEM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni), VOĆE | 46.6 | 18.8 | 12.3 | 365 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | SALATA KUPUS KISELI, VOĆE, ĐUVEČ S PURETINOM  | 56.3 | 17.3 | 14.6 | 435 | Sumporni dioksid(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM, VOĆE, MLIJEKO  | 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) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MAHUNARKAMA I POVRĆEM , ZELENA SALATA , VOĆE | 64.9 | 16.6 | 12.1 | 441 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | SAVITAK S JABUKAMA, JOGURT ČAŠICA, VOĆE | 51.9 | 9.8 | 16.1 | 385 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |