|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 13.2.-17.2.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA SA SIROM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , VOĆE  | 55.2 | 14.8 | 12.2 | 388 | Celer(T), Gluten(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S) |
| **POPODNE** | ŠKOLSKI KRUH SA SVJEŽIM SIROM, VRHNJEM I MLJEVENIM LANOM , JOGURT ČAŠICA , VOĆE | 56.8 | 19.3 | 16.5 | 448 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA, KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , VOĆE  | 57.9 | 16.1 | 10.5 | 389 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **POPODNE** | SENDVIČ S KUHANIM JAJEM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni), VOĆE  | 62.0 | 19.7 | 12.5 | 429 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | ĐUVEČ S PURETINOM , VOĆE , SALATA KUPUS KISELI  | 49.1 | 16.5 | 12.8 | 388 | Celer(T), Gluten(T), Sumporni dioksid(S) |
| **POPODNE** | ZVRK SA SIROM , VOĆE , KISELO MLIJEKO  | 53.8 | 14.7 | 17.1 | 432 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | SARMA OTVORENA I PIRE KRUMPIR , VOĆE | 52.4 | 12.9 | 14.9 | 392 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Sumporni dioksid(S) |
| **POPODNE** | KRUH (ŠNITA I POL) S MASLACOM I MEDOM , KAKAO S MEDOM , VOĆE  | 63.3 | 13.8 | 15.5 | 452 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, VOĆE | 56.6 | 12.1 | 11.5 | 385 | Gluten(S), Jaja(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | KROASAN , VOĆE , BIJELA KAVA S MEDOM  | 58.4 | 13.5 | 15.7 | 425 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(S), Riba(T), Orašidi(T), Laktoza(S), Gluten(S) |