|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 14.10. – 18.10.2024.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO POVRĆE I DIMLJENI TOFU , VOĆE , ZELENA SALATA  | 51.1 | 12.1 | 13.6 | 379 | Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(S), Sezam(T) |
| **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) |
| **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** | TJESTENINA S RAJČICOM , , SALATA MRKVA I KUPUS  | 60.2 | 13.5 | 14.4 | 424 | Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Jaja(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD PORILUKA , VOĆE , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA | 60.6 | 9.8 | 10.8 | 374 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | SENDVIČ S AJVAROM, ŠUNKOM I SIROM , VOĆE , BIJELA KAVA S MEDOM  | 54.8 | 17.7 | 12.2 | 399 | Celer(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM , VOĆE , SALATA RIKOLA  | 46.7 | 16.5 | 12.1 | 360 | Celer(S), Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | GRIZ NA MLIJEKU S DŽEMOM , VOĆE  | 80.7 | 14.2 | 7.9 | 444 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA S MRKVOM , VOĆE | 54.2 | 11.3 | 14.8 | 396 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **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) |