|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 15.5.-19.5.2023.** |
| **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** | ČUPAVI SENDVIČ , MLIJEKO , VOĆE  | 49.6 | 14.7 | 14.6 | 386 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD PURETINE S POVRĆEM I JEČMOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE  | 54.0 | 18.4 | 14.6 | 427 | Gluten(S), Soja(T), Celer(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | KUHANO JAJE S KRUHOM I SIRNIM NAMAZOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni), VOĆE  | 44.9 | 14.3 | 13.0 | 350 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA , ZELENA SALATA , VOĆE  | 57.2 | 20.3 | 13.6 | 433 | Gluten(S), Jaja(S) |
| **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** | GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , VOĆE  | 65.2 | 18.8 | 12.7 | 447 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , VOĆE , JOGURT ČAŠICA | 52.3 | 17.3 | 7.7 | 328 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | **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(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Kikiriki(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |