|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 18.9.-22.9.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | GRIZ NA MLIJEKU S DŽEMOM , VOĆE  | 80.7 | 14.2 | 7.9 | 444 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **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** | JUNEĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR , VOĆE  | 53.3 | 16.6 | 17.9 | 429 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **POPODNE** | CRVENI SENDVIČ , KEFIR , VOĆE  | 50.9 | 18.7 | 12.5 | 387 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Goruščica(S), Mlijeko(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD KELJA I PURETINE , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , VOĆE  | 63.1 | 16.5 | 12.9 | 431 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **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) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA , ZELENA SALATA , VOĆE  | 57.2 | 20.3 | 13.6 | 433 | Gluten(S), Jaja(S) |
| **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) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S TIKVICAMA , KUPUS SALATA, VOĆE | 58.9 | 11.6 | 16.4 | 427 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(S), Laktoza(T) |
| **POPODNE** | SAVITAK S JABUKAMA, JOGURT ČAŠICA, VOĆE | 51.9 | 9.8 | 16.1 | 385 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |