|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 2.10. – 6.10. 2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE | 66.5 | 10.6 | 13.5 | 428 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | MLIJEČNI NAMAZ S RAJČICOM ,VOĆE KEFIR  | 50.4 | 14.2 | 13.4 | 377 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI , VOĆE | 57.6 | 17.6 | 15.3 | 441 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | 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) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR UMAK OD MRKVE , SALATA SVJEŽA PAPRIKA, VOĆE  | 56.3 | 15.1 | 18.4 | 442 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | PILEĆI PAPRIKAŠ S NJOKIMA , VOĆE | 48.2 | 12.8 | 13.8 | 363 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T) |
| **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** | KROASAN , VOĆE , MLIJEKO  | 50.8 | 12.4 | 14.9 | 382 | 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) |
| **PETAK** | **UJUTRO** |  ZELENA SALATA , RIŽOTO POVRĆE, VOĆE | 62.1 | 13.5 | 14.2 | 435 | Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(S), Sezam(T) |
| **POPODNE** | 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) |