|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 20.11. – 24.11.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA,VOĆE | 48.1 | 13.7 | 14.6 | 381 | Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | KRUH (ŠNITA I POL) S MASLACOM I MEDOM , KAKAO S MEDOM , MALA 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** | 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** | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , VOĆE | 70.1 | 15.8 | 11.8 | 443 | Gluten(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD PURETINE S POVRĆEM I JEČMOM , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, VOĆE | 48.5 | 16.1 | 13.4 | 384 | Gluten(S), Soja(T), Celer(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , VOĆE , KISELO MLIJEKO  | 57.5 | 19.0 | 10.5 | 392 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PEČENA PILETINA S NJOKIMA U UMAKU OD ŠPINATA , VOĆE, SALATA KRASTAVCI KISELI | 44.8 | 14.5 | 12.7 | 356 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | RIŽOTO SA ŠPINATOM , ZELENA SALATA S ROTKVICOM , VOĆE | 57.1 | 10.2 | 17.7 | 430 | Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Laktoza(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE , VOĆE , CIKLA SALATA  | 51.8 | 11.6 | 14.1 | 373 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **POPODNE** | KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I SUHIM MARELICAMA , VOĆE | 65.6 | 14.8 | 11.9 | 427 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S), Gluten(T) |