|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 23.1.-27.1.2023.** |
| **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** | SENDVIČ S AJVAROM, ŠUNKOM I SIROM , KEFIR , VOĆE  | 47.6 | 17.4 | 12.8 | 374 | Celer(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(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** | SIRNI NAMAZ SA KRASTAVCIMA I VLASCEM , JOGURT TEKUĆI ČAŠICA, VOĆE | 49.9 | 16.6 | 11.4 | 367 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Goruščica(S), Celer(T) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAŠKA I POVRĆA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE  | 74.5 | 11.9 | 10.4 | 445 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Soja(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | PIZZA ZDRAVA , VOĆE , KEFIR  | 56.8 | 16.5 | 12.7 | 398 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **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) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | 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) |
| **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) |