|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 27.2.-3.3.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD JEČMA I SLANINE ,VOĆE, KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA  | 57.6 | 11.2 | 12.0 | 375 | Gluten(S), Soja(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **POPODNE** | PIZZA ZDRAVA , VOĆE , KEFIR  | 63.2 | 19.4 | 14.2 | 448 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S PUREĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA , VOĆE  | 52.3 | 16.4 | 13.0 | 391 | Gluten(S), Celer(S), Jaja(T), Mlijeko(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), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD KELJA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE  | 63.4 | 12.5 | 10.3 | 392 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | ČOKOLADNI NAMAZ BADEM NA KRUHU , VOĆE, KEFIR | 55.1 | 14.0 | 17.3 | 436 | Gluten(T), Kikiriki(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Kikiriki(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA , ZELENA SALATA , VOĆE  | 49.2 | 18.3 | 13.3 | 390 | Gluten(S), Jaja(S) |
| **POPODNE** | ČUPAVI SENDVIČ , BIJELA KAVA S MEDOM , VOĆE  | 57.2 | 15.8 | 15.5 | 429 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Mlijeko(S) |
| **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** | MLIJEKO , NAMAZ OD TUNE I SLANUTKA, SA ŠKOLSKIM KRUHOM , VOĆE  | 59.6 | 18.8 | 13.0 | 431 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Riba(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(T) |