|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN:**  |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** |  ZELENA SALATA , RIŽOTO POVRĆE I DIMLJENI TOFU , VOĆE | 62.1 | 13.5 | 14.2 | 435 | Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(S), Sezam(T) |
| **POPODNE** | KRUH S MASLACOM I MEDOM , VOĆE KAKAO S MEDOM  | 56.2 | 11.6 | 12.7 | 388 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **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** | TJESTENINA S RAJČICOM , KUPUS SALATA ,VOĆE | 52.2 | 11.5 | 11.9 | 361 | Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Jaja(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD PORILUKA , ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL, VOĆE | 68.5 | 11.6 | 12.9 | 434 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **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) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM , VOĆE , SALATA RIKOLA  | 57.8 | 18.3 | 13.3 | 423 | Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Gluten(T), Celer(S) |
| **POPODNE** | GRIZ NA MLIJEKU S DŽEMOM , VOĆE | 65.3 | 13.4 | 7.6 | 380 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA S MRKVOM , VOĆE | 58.3 | 13.5 | 16.6 | 437 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | ZVRK SA SIROM , MLIJEKO , VOĆE | 44.6 | 14.3 | 16.3 | 380 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |