|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN:11.12.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **I.****ODMOR** | TJESTENINA S PILEĆIM MESOM I POVRĆEM (pelat, tikvica, mrkva) , ZELENA SALATA S MRKVOM , MANDARINE DVIJE  | 59.9 | 19.4 | 13.7 | 441 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **II.****ODMOR** | KROASAN, BANANA, JOGURT PROBIOTIČKI | 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) |
| **UTORAK** | **I.****ODMOR** | PIZZA ZDRAVA , BANANA KOMAD , MLIJEKO | 56.8 | 16.5 | 12.7 | 398 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **II.****ODMOR** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , BANANA , ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL | 60.6 | 15.9 | 15.8 | 451 | Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **SRIJEDA** | **I.****ODMOR** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , MALA JABUKA KOMAD  | 56.0 | 14.9 | 18.3 | 442 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Jaja(S) |
| **II.****ODMOR** | KRUŠKA KOMAD , KEFIR , SIRNI NAMAZ SA SLANINOM  | 46.9 | 13.8 | 17.0 | 391 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **ČETVRTAK** | **I.****ODMOR** | SAVIJAČA SA SIROM , MLIJEKO , MALA JABUKA KOMAD  | 44.6 | 14.3 | 16.3 | 380 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **II.****ODMOR** | PUREĆI PAPRIKAŠ S NJOKIMA , ŠLJIVE SERVIRANJE, KUKURUZNI KRUH | 54.7 | 15.2 | 16.6 | 424 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T) |
| **PETAK** | **I.****ODMOR** | BIJELI RIŽOTO OSLIĆ I BULGUR , KRUŠKA KOMAD , RAJČICA SALATA  | 50.9 | 17.3 | 17.1 | 430 | Gluten(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T) |
| **II.****ODMOR** | BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE I ŠUMSKOG VOĆA , JABUKA KOMAD , ČAJ | 51.7 | 10.8 | 13.8 | 368 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Celer(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(S) |