|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA xxxxxxx, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 28.11 – 2.12.2022.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **I.****ODMOR** | MANDARINA KOMAD , VARIVO OD JEČMA I SLANINE , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA  | 63.2 | 12.6 | 15.1 | 429 | Gluten(S), Soja(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **II.****ODMOR** | KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I SUHIM MARELICAMA , MALA JABUKA KOMAD  | 57.1 | 12.5 | 10.1 | 371 | Gluten(S), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S), Gluten(T) |
| **UTORAK** | **I.****ODMOR** | ĐAČKI SENDVIČ INTEGRALNI, BANANA KOMAD  | 59.2 | 14.4 | 9.7 | 373 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **II.****ODMOR** | VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, KRUŠKA KOMAD  | 53.3 | 18.3 | 15.9 | 428 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **SRIJEDA** | **I.****ODMOR** | PEČENA PILETINA S NJOKIMA U UMAKU OD ŠPINATA , SALATA KRASTAVCI KISELI , JABUKA KOMAD  | 49.0 | 18.3 | 16.5 | 423 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Goruščica(S) |
| **II.****ODMOR** | SIRNI NAMAZ S MASLINAMA NA KRUHU , KEFIR , BRESKVA KOMAD  | 49.2 | 14.0 | 13.3 | 373 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Goruščica(S) |
| **ČETVRTAK** | **I.****ODMOR** | CHIA KIFLICE , JOGURT, BANANA |  |  |  |  |  |
| **II.****ODMOR** | PIZZA ZDRAVA , BANANA KOMAD , KEFIR  | 56.8 | 16.5 | 12.7 | 398 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | **I.****ODMOR** | RIŽOTO S LIGNJAMA I KORJENASTIM POVRĆEM , ZELENA SALATA S RADIĆEM , MALA JABUKA KOMAD  | 51.8 | 17.1 | 16.7 | 429 Gluten | Gluten(T), Rakovi(T), Riba(T), Mekušci(S), Celer(S), Celer(T), (T), Jaja(S), Mlijeko(S) |
| **II.****ODMOR** | KRUH S NAMAZOM OD GRAHA, SLANUTKA I TUNE , JABUKA KOMAD , KEFIR  | 50.7 | 15.0 | 14.4 | 395 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Riba(S), Gluten(T), Celer(T) |