|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 12,12,2022** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , MANDARINE DVIJE , 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) |
| **POPODNE** | KEFIR , BANANA KOMAD , PIZZA ZDRAVA  | 63.2 | 19.4 | 14.2 | 448 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I SUHIM MARELICAMA , KRUŠKA KOMAD  | 65.6 | 14.8 | 11.9 | 427 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S), Gluten(T) |
| **POPODNE** | PILETINA U UMAKU OD GRAŠKA I MRKVE, PIRE KRUMPIR , KUPUS SALATA , KRUŠKA KOMAD  | 54.1 | 16.9 | 16.7 | 426 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , BANANA KOMAD  | 70.1 | 15.8 | 11.8 | 443 | Gluten(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | SAVIJAČA OD SIRA , JOGURT ČAŠICA , BANANA KOMAD  | 69.4 | 15.9 | 14.3 | 458 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ , BANANA KOMAD , JOGURT ČAŠICA  | 65.4 | 19.5 | 13.3 | 445 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **POPODNE** | 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) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA SA SIROM I VRHNJEM , ZELENA SALATA S ROTKVICOM , NARANČA KOMAD  | 55.5 | 17.3 | 15.8 | 432 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S), Celer(S) |
| **POPODNE** | MLIJEKO , NAMAZ OD TUNE I SLANUTKA, SA ŠKOLSKIM KRUHOM , KRUŠKA KOMAD  | 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) |