|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA 22. LIPNJA, SISAK GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 6.2. – 10.2.2023.** |
| **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  | 7 | 12.6 | 15.1 | 429 | Gluten(S), Soja(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **II.****ODMOR** | KUKURUZNE KIFLICE, JOGURT, BANANA | 63.0 | 13.3 | 10.3 | 396 | Gluten(T), Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **I.****ODMOR** | SIRNI NAMAZ S MASLINAMA NA KRUHU , KEFIR , JABUKA 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) |
| **II.****ODMOR** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI , MANDARINE DVIJE  | 57.6 | 17.6 | 15.3 | 441 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **SRIJEDA** | **I.****ODMOR** | KUHANA JUNETINA, KUHANI KRUMPIR, UMAK OD RAJČICE , SALATA KRASTAVCI KISELI , JABUKA KOMAD  | 53.1 | 18.0 | 16.6 | 428 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Goruščica(S) |
| **II.****ODMOR** | ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ , 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) |
| **ČETVRTAK** | **I.****ODMOR** | Neradni dan | 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** |  |  |  |  |  |  |
| **PETAK** | **I.****ODMOR** | TJESTENINA S KOZICAMA , ZELENA SALATA S MRKVOM , MANDARINE DVIJE  | 55.7 | 18.8 | 14.0 | 424 | Gluten(S), Rakovi(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **II.****ODMOR** | NAMAZ OD TUNE NA KRUHU , KAKAO S MEDOM , MANDARINA KOMAD  | 44.9 | 16.0 | 12.8 | 360 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Riba(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |