|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA 22. LIPJA, SISAK, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 27.01.-31.1.2025** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **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** | PUTER ŠTANGICA , JOGURT , BANANA | 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** | 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) |
| **II.****ODMOR** | MANDARINA KOMAD , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , FINO VARIVO OD SVINJETINE I POVRĆA  | 57.0 | 19.3 | 15.2 | 438 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | **I.****ODMOR** | RIŽOTO S PILETINOM , ZELENA SALATA S ROTKVICOM , NARANČA KOMAD  | 56.6 | 13.9 | 17.5 | 437 |  |
| **II.****ODMOR** | BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE I ŠUMSKOG VOĆA , JABUKA KOMAD , KEFIR  | 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) |
| **ČETVRTAK** | **I.****ODMOR** | LISNATO SA JABUKAMA , KAKAO S MEDOM , JABUKA KOMAD  | 60.0 | 10.4 | 12.3 | 392 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **II.****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) |
| **PETAK** | **I.****ODMOR** | MANDARINE DVIJE , TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM , CIKLA SALATA  | 56.4 | 20.2 | 14.1 | 437 | Riba(S), Gluten(S), Jaja(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **II.****ODMOR** | KUHANO JAJE S KRUHOM I ŠUNKOM , JABUKA KOMAD , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica) | 46.5 | 14.7 | 11.8 | 347 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |