|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA 22. LIPNJA** |
| **TJEDAN: 8.9.-12.9.2025.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **I.****ODMOR** | CHIA KIFLIĆ , JOGURT ČAŠICA, VOČKA | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **II.****ODMOR** | CHIA KIFLIĆ , JOGURT ČAŠICA, VOČKA | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |  |
| **UTORAK** | **I.****ODMOR** | KROASAN , NARANČA KOMAD , BIJELA KAVA S MEDOM  | 58.4 | 13.5 | 15.7 | 425 | 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), Gluten(S) |
| **II.****ODMOR** | JUNEĆI PAPRIKAŠ S NJOKIMA , VOČKA | 54.7 | 15.2 | 16.6 | 424 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T) |
| **SRIJEDA** | **I.****ODMOR** | PILETINA U UMAKU OD GRAŠKA I MRKVE, PIRE KRUMPIR , KUPUS SALATA , KRUŠKA KOMAD  | 47.6 | 13.9 | 14.9 | 372 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **II.****ODMOR** | ŠKOLSKI SENDVIČ , JABUKA KOMAD , KISELO MLIJEKO  | 53.8 | 14.7 | 17.1 | 432 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **I.****ODMOR** | SIRNI NAMAZ S VLASCEM NA KRUHU , KEFIR , JABUKA KOMAD  | 50.9 | 14.0 | 12.8 | 377 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **II.****ODMOR** | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , POLA BANANE  | 50.4 | 13.5 | 11.1 | 351 | Gluten(T), Celer(T), Gluten(T) |
| **PETAK** | **I.****ODMOR** | TJESTENINA S KOZICAMA , ZELENA SALATA S MRKVOM , MANDARINA KOMAD  | 44.2 | 16.3 | 11.9 | 351 | Gluten(S), Rakovi(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **II.****ODMOR** | KUHANO JAJE S KRUHOM I SIRNIM NAMAZOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni), BRESKVA KOMAD  | 44.9 | 14.3 | 13.0 | 350 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |