|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 06.03.2023.-10.03.2023. PŠ HRASTELNICA** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **P/g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | **ZVRK SA SIROM , 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) |
| **POPODNE** | **ZVRK SA SIROM , JABUKA KOMAD , KISELO MLIJEKO**  | 53.8 | 14.7 | 17.1 | 432 |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | **TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI, MANDARINA KOMAD**  | 46.8 | 15.3 | 14.0 | 377 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | **TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI, MANDARINA KOMAD**  | 46.8 | 15.3 | 14.0 | 377 |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | **PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA S MRKVOM , JABUKA KOMAD**  | 54.2 | 11.3 | 14.8 | 396 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | **PIZZA ZDRAVA , BANANA KOMAD , KEFIR**  | 63.2 | 19.4 | 14.2 | 448 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | **VARIVO OD GRAŠKA I POVRĆA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, MANDARINA KOMAD**  | 63.1 | 9.8 | 9.2 | 378 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Soja(T), Soja(S), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | **VARIVO OD GRAŠKA I POVRĆA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, MANDARINA KOMAD**  | 63.1 | 9.8 | 9.2 | 378 |
| **PETAK** | **UJUTRO** | **PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE , KRUŠKA KOMAD , CIKLA SALATA**  | 51.8 | 11.6 | 14.1 | 373 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **POPODNE** | **PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE , KRUŠKA KOMAD , CIKLA SALATA**  | 51.8 | 11.6 | 14.1 | 373 |