|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK**  **HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** | | | | | | | |
| **TJEDAN: 14.11.-18.11.2022.** | | | | | | | |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | | | | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | VOĆE , KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCI SA SIROM , JOGURT ČAŠICA | 59.7 | 17.9 | 13.7 | 426 | Jaja, Mlijeko, Celer, Gluten, Laktoza, Gluten |
| **POPODNE** | KRUH SA CRVENIM SIROM I ŠUNKOM , JOGURT ČAŠICA, VOĆE | 48.0 | 14.8 | 7.4 | 313 | Celer, Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza, Mlijeko |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | PILETINA U UMAKU OD GRAŠKA I MRKVE, PIRE KRUMPIR , KUPUS SALATA , VOĆE | 54.1 | 16.9 | 16.7 | 426 | Celer, Gluten, Laktoza, Mlijeko |
| **POPODNE** | ČOKOLADNI NAMAZ NA KRUHU , VOĆE, MLIJEKO | 49.0 | 12.6 | 15.8 | 391 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Gluten, Kikiriki, Orašidi, Kikiriki, Sezam, Laktoza, Mlijeko |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD PURETINE S POVRĆEM I JEČMOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE | 54.0 | 18.4 | 14.6 | 427 | Gluten, Soja, Celer, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , VOĆE , JOGURT ČAŠICA | 52.3 | 17.3 | 7.7 | 328 | Mlijeko, Celer, Gluten, Jaja, Goruščica, Soja, Mlijeko, Orašidi, Sezam, Sumporni dioksid, Lupina, Laktoza,Mlijeko |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , VOĆE | 65.2 | 18.8 | 12.7 | 447 | Gluten, Jaja, Mlijeko, Jaja, Soja, Mlijeko, Orašidi, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | MUESLI NA MLIJEKU S ORAHOM , VOĆE | 51.2 | 11.2 | 10.3 | 339 | Gluten, Kikiriki, Orašidi, Sezam, Laktoza, Mlijeko, Gluten |
| **PETAK** | **UJUTRO** | VOĆE , TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM , CIKLA SALATA | 56.4 | 20.2 | 14.1 | 437 | Riba, Gluten, Jaja, Celer, Gluten |
| **POPODNE** | ZVRK SA SIROM , MLIJEKO , VOĆE | 44.6 | 14.3 | 16.3 | 380 | Laktoza, Mlijeko, Jaja, Gluten, Gluten, Jaja, Mlijeko |