|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK**  **HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** | | | | | | | |
| **TJEDAN: 21.11.-25.11.2022.** | | | | | | | |
| **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 | 55.4 | 15.8 | 11.8 | 383 | Jaja, Mlijeko, Celer, Gluten, Laktoza, Gluten |
| **POPODNE** | KRUH SA CRVENIM SIROM I ŠUNKOM , BIJELA KAVA S MEDOM, VOĆE | 48.0 | 14.8 | 7.4 | 313 | Celer, Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza, Mlijeko |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD PURETINE S POVRĆEM I JEČMOM, ŠK. KRUH, VOĆE | 48,5 | 16,1 | 13,4 | 384 | Gluten, soja, celer, mlijeko, jaja, sezam, lupina |
| **POPODNE** | ČOKOLADNI NAMAZ NA KRUHU , VOĆE, MLIJEKO | 56.0 | 12.6 | 15.8 | 419 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Gluten, Kikiriki, Orašidi, Kikiriki, Sezam, Laktoza, Mlijeko |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PILETINA U UMAKU OD GRAŠKA I MRKVE, PIRE KRUMPIR , KUPUS SALATA , VOĆE | 47.6 | 13.9 | 14.9 | 372 | Celer, Gluten, Laktoza, Mlijeko |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , VOĆE, KISELO MLIJEKO | 57.5 | 19.0 | 10.5 | 392 | 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 | 57.9 | 16.1 | 10.5 | 389 | Gluten, Jaja, Mlijeko, Jaja, Soja, Mlijeko, Orašidi, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | MUESLI NA MLIJEKU S ORAHOM , VOĆE | 59.9 | 13.1 | 12.5 | 401 | 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 , KISELO MLIJEKO , VOĆE | 53.8 | 14.7 | 17.1 | 432 | Laktoza, Mlijeko, Jaja, Gluten, Gluten, Jaja, Mlijeko |