| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| --- |
| **TJEDAN: 10.10.-14.10.2022.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA CARBONARA, ZELENA SALATA, VOĆE | 49.7 | 15.6 | 11.1 | 364 | Gluten(S), Jaja(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **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 |
| **UTORAK** | **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** | 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 |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , VOĆE, ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL | 48.1 | 13.7 | 14.6 | 381 | Sumporni dioksid, Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | ČUPAVI SENDVIČ, BIJELA KAVA S MEDOM , VOĆE | 57.2 | 15.8 | 15.5 | 429 | Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Lupina, Laktoza, Gluten, Mlijeko, Mlijeko |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR, VOĆE  | 50.7 | 13.1 | 15.8 | 392 | Laktoza, Gluten, Mlijeko, Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Jaja |
| **POPODNE** | SIRNI NAMAZ SA KRASTAVCIMA I VLASCEM, JOGURT TEKUĆI ČAŠICA, VOĆE | 56.7 | 18.9 | 14.0 | 429 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza, Mlijeko, Goruščica, Celer |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S PORILUKOM , RAJČICA SALATA , VOĆE | 58.3 | 9.9 | 11.7 | 376 | Jaja, Mlijeko, Celer |
| **POPODNE** | NAMAZ OD TUNE NA KRUHU, KAKAO S MEDOM, VOĆE | 57.6 | 19.1 | 15.4 | 448 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Riba, Laktoza, Mlijeko |