|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK**  **HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** | | | | | | | |
| **TJEDAN: 17.10.-21.10.2022.** | | | | | | | |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | | | | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , VOĆE | 62.1 | 12.7 | 10.1 | 390 | Laktoza, Mlijeko, Gluten, Soja, Mlijeko, Orašidi, Gluten |
| **POPODNE** | KRUH S MASLACOM I MEDOM , VOĆE , KAKAO S MEDOM | 63.3 | 13.8 | 15.5 | 452 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Laktoza, Gluten, Mlijeko |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI , VOĆE | 46.8 | 15.3 | 14.0 | 377 | Gluten, Celer, Gluten, Goruščica |
| **POPODNE** | ŠARENI SENDVIČ , JOGURT ČAŠICA, VOĆE | 55.4 | 18.8 | 15.3 | 427 | Celer, Mlijeko, Laktoza, Gluten, Mlijeko, Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Goruščica |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VOĆE | 49.2 | 16.5 | 14.1 | 387 | Celer, Gluten, Gluten, Jaja, Mlijeko, Soja, Sezam, Lupina |
| **POPODNE** | ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni), NAMAZ OD SIRA I SJEMENKI UZ KUHANO JAJE, VOĆE | 50.9 | 18.5 | 18.1 | 441 | Gluten, Jaja, Sezam, Lupina, Soja, Mlijeko, Jaja, Laktoza, Mlijeko, Gluten, Kikiriki, Orašidi, Sezam |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA S MRKVOM , VOĆE | 54.2 | 11.3 | 14.8 | 396 | Gluten, Jaja, Mlijeko, Gluten |
| **POPODNE** | MUESLI VOĆNI CRUNCH+ZOBENE NA MLIJEKU, VOĆE | 72.4 | 14.7 | 10.4 | 441 | Gluten, Gluten, Kikiriki, Orašidi, Sezam, Laktoza, Mlijeko |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIBLJI ŠTAPIĆI UZ KUHANO MIJEŠANO POVRĆE , SALATA RIKOLA , VOĆE | 46.1 | 12.6 | 15.1 | 366 | Gluten, Riba, Mekušci, Celer, Gluten |
| **POPODNE** | SAVIJAČA S VIŠNJAMA , KAKAO S MEDOM , VOĆE | 66.1 | 11.3 | 14.2 | 437 | Gluten, Jaja, Soja, Mlijeko, Sezam, Celer, Laktoza, Mlijeko |