|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK**  **HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** | | | | | | | |
| **TJEDAN: 11.3.-15.3.2024.** | | | | | | | |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | | | | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE,VOĆE | 64.2 | 13.7 | 13.6 | 441 | Gluten(S), Jaja(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM , VOĆE, MLIJEKO | 51.1 | 11.8 | 12.1 | 359 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | IZLET |  |  |  |  |  |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , VOĆE , JOGURT ČAŠICA | 52.3 | 17.3 | 7.7 | 328 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA S MRKVOM , VOĆE | 58.3 | 13.5 | 16.6 | 437 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I MEDOM , VOĆE | 63.0 | 13.3 | 10.3 | 396 | Gluten(T), Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , VOĆE | 65.2 | 18.8 | 12.7 | 447 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **POPODNE** | GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , VOĆE | 62.1 | 12.7 | 10.1 | 390 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Gluten(T) |
| **PETAK** | **UJUTRO** | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE , VOĆE , CIKLA SALATA | 62.2 | 15.7 | 17.1 | 458 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **POPODNE** | KUHANO JAJE S KRUHOM I SIRNIM NAMAZOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni), VOĆE | 44.9 | 14.3 | 13.0 | 350 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |