|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK**  **HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** | | | | | | | |
| **TJEDAN: 18.3.-22.3.2024.** | | | | | | | |
| **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 | 56.6 | 12.1 | 11.5 | 385 | Gluten(S), Jaja(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T) |
| **POPODNE** | KRUH (ŠNITA I POL) S MASLACEM I MARMELADOM VOĆE , MLIJEKO | 64.9 | 14.1 | 14.9 | 450 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA KRASTAVCI KISELI, VOĆE | 46.8 | 15.3 | 14.0 | 377 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S) |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , VOĆE , KISELO MLIJEKO | 57.5 | 19.0 | 10.5 | 392 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA S MRKVOM , VOĆE | 54.2 | 11.3 | 14.8 | 396 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **POPODNE** | KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I MEDOM , VOĆE | 78.4 | 14.1 | 10.6 | 460 | Gluten(T), Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA, KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , VOĆE | 57.9 | 16.1 | 10.5 | 389 | 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 | 63.3 | 14.2 | 12.4 | 422 | 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 | 51.8 | 11.6 | 14.1 | 373 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **POPODNE** | KUHANO JAJE S KRUHOM I SIRNIM NAMAZOM , VOĆE , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) | 57.6 | 16.9 | 15.5 | 435 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |