|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK**  **HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** | | | | | | | |
| **TJEDAN: 6.6.-10.6.2022.** | | | | | | | |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | | | | **ALERGENI** |
| **E /kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | **UJUTRO** | KUKURUZNA KRUPICA SA SIROM, MLIJEKO, VOĆE | 390 | 15,4 | 11,9 | 54,9 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, GLUTEN |
| **POPODNE** | ŠKOLSKI KRUH, MLIJEČNI NAMAZ S RAJČICOM, KEFIR, VOĆE | 381 | 12,6 | 14,6 | 49,8 | GLUTEN, JAJA, SOJA, SEZAM, LUPINA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **UTORAK** | **UJUTRO** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR, VOĆE | 421 | 18,1 | 13,3 | 59,7 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, JAJA, GLUTEN |
| **POPODNE** | ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM OD KIKIRIKIJA, MLIJEKO, VOĆE | 396 | 14,8 | 14,7 | 51,3 | GLUTEN, JAJA, SOJA, SEZAM, LUPINA, KIKIRIKI, ORAŠASTO VOĆE U TRAGOVIMA |
| **SRIJEDA** | **UJUTRO** | PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA KISELA PAPRIKA, VOĆE | 434 | 18,3 | 17,0 | 52,8 | GLUTEN, JAJA |
| **POPODNE** | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM, BIJELA KAVA S MEDOM, VOĆE | 407 | 12,6 | 16,0 | 54,2 | GLUTEN, JAJA, SEZAM, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **ČETVRTAK** | **UJUTRO** | VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM, ŠKOLSKI KRUH, VOĆE | 424 | 15,1 | 16,4 | 56,0 | GLUTEN, JAJA, SOJA SEZAM, LUPINA |
| **POPODNE** | INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ, ČAJ, VOĆE | 376 | 16,1 | 9,8 | 52,4 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, GLUTEN, SEZAM |
| **PETAK** | **UJUTRO** | RIŽOTO S TIKVICAMA, KUPUS SALATA, VOĆE | 398 | 8,8 | 15,2 | 57,2 | CELER, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **POPODNE** | KROASAN, JOGURT S PROBIOTIKOM, VOĆE | 397 | 10,6 | 18,5 | 47,1 | GLUTEN, JAJA, RIBA, SOJA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, ORAŠASTO VOĆE, CELER, GORUŠNICA, SEZAM, SUMPORNI DIOKSID, KIKIRIKI, LUPINA |