|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 03.10.2022.-07.10.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, PUREĆI GULAŠ SA ZELENOM LEĆOM I KUHANIM KRUMPIROM , SALATA KUPUS MIJEŠANI , ČAJNI KOLUTIĆI**  | 82.0 | 22.1 | 23.7 | 628 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **KRUŠKA KOMAD , PETIT BEURE , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni)** | 36.5 | 2.6 | 3.8 | 185 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **VARIVO OD GRAŠKA SA SVINJETINOM , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA , BISKVITNI KOLAČ S ROGAČEM**  | 88.9 | 23.7 | 20.2 | 639 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Soja(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T), Jaja(S), Mlijeko(T) |
| SUHI OBROK | **KRUH S NAMAZOM OD MRKVE**  | 26.6 | 5.7 | 5.7 | 182 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD RAJČICE , MEKSIČKI RIŽOTO S JUNETINOM , MIJEŠANA SALATA , ČAJNI KOLUTIĆI**  | 88.0 | 21.0 | 26.4 | 680 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **ROLADA OD MRKVE**  | 19.5 | 8.5 | 8.6 | 189 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Celer(S) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **GULAŠ OD JUNETINE SA TJESTENINOM , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA , ZELENA SALATA**  | 76.7 | 23.1 | 27.4 | 650 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Gluten(T) |
| SUHI OBROK | **GRAHAM PECIVO S MLIJEČNIM NAMAZOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica)** | 36.7 | 5.9 | 3.3 | 187 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BRODET OD LIGNJI S PALENTOM , SALATA KUPUS I RAJČICA , BISKVITNI KOLAČ S NARANČOM**  | 91.6 | 24.3 | 25.2 | 693 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(T), Mekušci(S), Celer(T), Gluten(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Laktoza(T), Celer(T), Goruščica(T), Soja(T), Sezam(T) |
| SUHI OBROK | **PEKMEZ OD ŠLIVE NA KUKURUZNOM KRUHU**  | 29.0 | 4.9 | 4.8 | 179 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T) |