|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 07.11.2022.-11.11.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **JUNEĆI PAPRIKAŠ S PIREOM OD KRUMPIRA I CIKLE , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, SALATA MRKVA , BISKVITNI KOLAČ S MALINOM**  | 83.4 | 22.2 | 27.7 | 669 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Celer(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Jaja(S), Gluten(T) |
| SUHI OBROK | **SENDVIČ S JAJEM I RAJČICOM**  | 25.7 | 9.2 | 8.3 | 217 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BANANA KOMAD , SALATA OD CIKLE I MRKVE**  | 97.3 | 22.2 | 19.8 | 650 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| SUHI OBROK | **BISKVITNI KOLAČ S JOGURTOM I LIMUNOM**  | 26.6 | 4.2 | 7.0 | 189 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Jaja(S), Laktoza(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **VARIVO OD GRAHA S JEČMOM I DIMLJENOM SLANINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, SALATA OD CIKLE I MRKVE , KOMPOT OD ANANASA**  | 89.5 | 17.8 | 25.9 | 663 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| SUHI OBROK | **PALAČINKA S MEDOM I ORAHOM**  | 25.1 | 6.9 | 8.6 | 204 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **PEČENA PILETINA S MLINCIMA , SALATA OD CIKLE I MRKVE , BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA**  | 85.5 | 22.1 | 26.0 | 666 | Gluten(S), Jaja(S), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| SUHI OBROK | **PUDING OD VANILIJE**  | 19.8 | 6.6 | 6.4 | 164 | Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD RAJČICE , PEČENI OSLIĆ I RIZI BIZI , ZELENA SALATA , BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA**  | 88.7 | 28.3 | 20.4 | 657 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Sumporni dioksid(S) |
| SUHI OBROK | **ŠKOLSKA PIZZA, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni)** | 21.1 | 8.3 | 7.5 | 182 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(S), Riba(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |