|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 17.10.2022.-21.10.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **PEČENA PILETINA S PIREOM OD GRAŠKA I KRUMPIRA , BISTRA JUHA OD KORJENASTOG POVRĆA I BUNDEVE , SALATA MRKVA , ČAJNI KOLUTIĆI**  | 77.6 | 25.5 | 27.3 | 661 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **KRUH S NAMAZOM OD SVJEŽEG SIRA I KURKUME**  | 29.2 | 7.0 | 6.6 | 205 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **GULAŠ OD JUNETINE S PIRE KRUMPIROM , ZELENA SALATA , NARANČASTI BISKVIT PRELIVEN ČOKOLADOM**  | 76.4 | 21.1 | 27.1 | 627 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Jaja(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Soja(S) |
| SUHI OBROK | **SLANI KOLAČ OD JOGURTA I ŠUNKE**  | 24.8 | 8.1 | 6.8 | 191 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(S) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, SALATA OD CIKLE I MRKVE , BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM , VARIVO OD MIJEŠANOG POVRĆA I FAŠIRANCI OD MESA**  | 77.5 | 21.1 | 27.0 | 638 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Celer(T), Celer(S), Soja(T), Sezam(T) |
| SUHI OBROK | **PUTER ŠTANGICA S MLIJEČNIM NAMAZOM**  | 36.4 | 5.7 | 4.1 | 205 | Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **TORTILJA S PILETINOM I SLANUTKOM , SALATA CIKLA , KREM JUHA OD GRAŠKA , PETIT BEURE**  | 74.0 | 24.0 | 25.1 | 633 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Sezam(T) |
| SUHI OBROK | **SIR GAUDA, POLA ŠNITE ŠKOLSKI KRUH, JOGURT ČAŠICA**  | 18.7 | 9.9 | 7.6 | 176 | Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **PANIRANI OSLIĆ S PIRE KRUMPIROM , KUPUS SALATA , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA**  | 76.1 | 26.3 | 25.8 | 612 | Gluten(S), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S) |
| SUHI OBROK | **SAVIJAČA OD SIRA BORAVAK**  | 21.6 | 6.0 | 7.5 | 178 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |