|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN:18.09.2023.-22.09.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **BORAVAK RUČAK** | **PEČENA SVINJETINA S PIRE KRUMPIROM I UMAKOM OD RAJČICE BORAVAK1 , MLIJEČNI SLADOLED , ZELENA SALATA** | 75.9 | 27.7 | 25.2 | 627 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | **PUDING OD ČOKOLADE** | 19.4 | 6.9 | 6.7 | 166 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **UTORAK** | **BORAVAK RUČAK** | **ZELENA SALATA S RAJČICOM , KREM JUHA OD MRKVE , TJESTENINA CARBONARA , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA** | 78.7 | 21.5 | 25.9 | 639 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Celer(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | **POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR** | 26.2 | 9.8 | 3.8 | 178 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Celer(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **BORAVAK RUČAK** | **MLIJEČNI SLADOLED , CIKLA SALATA , KRUH RAŽENI 2 ŠNITE OŠSK2, VARIVO OD KELJA** | 103.0 | 20.5 | 17.9 | 650 | Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Soja(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | **SLANA BUČNICA** | 22.5 | 7.3 | 7.0 | 181 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S) |
| **ČETVRTAK** | **BORAVAK RUČAK** | **SARMA OTVORENA I PIRE KRUMPIR , BISKVITNI KOLAČ S MALINOM , KRUH RAŽENI 1 ŠNITA** | 91.8 | 20.7 | 25.0 | 674 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Jaja(S), Gluten(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | **CHIA KIFLIĆ  , JOGURT** | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(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) |
| **BORAVAK UŽINA** | **ČOKO ZDRAVE KUGLICE** | 28.1 | 7.9 | 5.7 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Soja(S) |