|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 20.03.2023.-24.03.2023.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **PUREĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR , SALATA OD CIKLE I MRKVE , SAVIJAČA OD JABUKA**  | 80.1 | 23.6 | 22.5 | 613 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Celer(T) |
| SUHI OBROK | **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) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **SALATA KUPUS I RAJČICA , POLUBIJELI KRUH 1 ŠNITA , BISKVITNI KOLAČ S MALINAMA I ROGAČEM , VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM**  | 77.7 | 19.4 | 29.3 | 651 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Gluten(T), Jaja(S), Mlijeko(S), Celer(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sumporni dioksid(S) |
| SUHI OBROK | **PUDING OD ČOKOLADE** | 19.4 | 6.9 | 6.7 | 166 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **SALATA KRASTAVCI SVJEŽI , LAZANJE S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , POVRTNA JUHA S GRIZ NOKLICAMA**  | 76.4 | 25.4 | 23.4 | 623 | Gluten(S), Jaja(S), Soja(T), Celer(T), Celer(S), Jaja(S) |
| SUHI OBROK | **ČOKO ZDRAVE KUGLICE** | 28.1 | 7.9 | 5.7 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Soja(S) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **PEČENE LIGNJE, RESTANI KRUMPIR S LIMUNOM I KOPROM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, ZELENA SALATA S ROTKVICOM , MLIJEČNI SLADOLED**  | 96.7 | 23.5 | 19.6 | 648 | Rakovi(T), Riba(T), Mekušci(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **CHIA KIFLIĆ , JOGURT ČAŠICA**  | 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 | **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 | **SLANA BUČNICA**  | 22.5 | 7.3 | 7.9 | 189 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S) |