|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO, GRAD SISAK**  **HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** | | | | | | | |
| **TJEDAN: 20.11.2023.-24.11.2023.** | | | | | | | |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | | | | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **BORAVAK RUČAK** | **GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH , BANANA , SALATA OD CIKLE I MRKVE** | 97.3 | 22.2 | 19.8 | 650 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| **BORAVAK UŽINA** | **POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR** | 26.2 | 9.8 | 3.8 | 178 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **UTORAK** | **BORAVAK RUČAK** | **VARIVO OD GRAŠKA SA SVINJETINOM , KUKURUZNI KRUH, BISKVITNI KOLAČ S ROGAČEM** | 86.2 | 23.8 | 20.2 | 626 | Celer(S), Celer(T), Gluten(S), Goruščica(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Lupina(T), Jaja(S), Mlijeko(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | **SLANA BUČNICA** | 22.5 | 7.3 | 7.0 | 181 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S) |
| **SRIJEDA** | **BORAVAK RUČAK** | **SALATA KRASTAVCI SVJEŽI , LAZANJE S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , POVRTNA JUHA S GRIZ NOKLICAMA** | 76.4 | 25.4 | 23.4 | 623 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(S), Soja(T), Celer(S), Jaja(S) |
| **BORAVAK UŽINA** | **PALAČINKA S MEDOM I ORAHOM** | 24.9 | 6.1 | 7.4 | 189 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **ČETVRTAK** | **BORAVAK RUČAK** | **SALATA KUPUS I RAJČICA , KREM JUHA OD POVRĆA , MLIJEČNI SLADOLED, PEČENI FILE OSLIĆA S LIMUNOM, KUHANI KRUMPIR I BLITVA** | 79.1 | 29.6 | 22.7 | 625 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S) |
| **BORAVAK UŽINA** | **PUDING OD VANILIJE** | 19.8 | 6.6 | 6.4 | 164 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **PETAK** | **BORAVAK RUČAK** | **RIŽOTO S PILETINOM , ZELENA SALATA S KUKURUZOM , BISTRA PILEĆA JUHA , ČAJNI KOLUTIĆI** | 79.5 | 20.1 | 27.9 | 653 | Celer(T), Celer(S), Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | **CHIA KIFLIĆ , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni)** | 21.4 | 3.9 | 5.1 | 144 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |