|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN:16.10.2023.-20.10.2023.** |
| **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 | 7 | 166 | Gluten(T), Jaja(T), Soja (T), Laktoza(S). Mlijeko |
| **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 S MASLACEM I MEDOM  | 29.4 | 4.6 | 4.9 | 180 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T), 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** | ČOKOLINO | 26,4 | 9,3 | 7 | 206 | Gluten(S), Mlijeko(S), Laktoza(S) |
| **ČETVRTAK** | **BORAVAK RUČAK** | PEČENI FILE OSLIĆA S PIRE KRUMPIROM , BISKVITNI KOLAČ S LIMUNOM I NARANČOM , SALATA ZELENA I RIKOLA  | 83.0 | 27.2 | 21.7 | 623 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Gluten(S), Jaja(T), Jaja(S), Laktoza(T), Celer(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | SLANA BUČNICA  | 22.5 | 7.3 | 7.9 | 189 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(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) |
| **BORAVAK UŽINA** | ČOKO ZDRAVE KUGLICE | 28,1 | 7,9 | 6 | 197 | Gluten(S), Kikiriki(T), Mlijeko (S), Laktoza(S) |