|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 28.11.2022.-02.12.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, PUREĆI GULAŠ SA ZELENOM LEĆOM I KUHANIM KRUMPIROM , SALATA KUPUS MIJEŠANI , ČAJNI KOLUTIĆI**  | 82.0 | 22.1 | 23.7 | 628 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **PUTER ŠTANGICA SA SIRNIM NAMAZOM**  | 36.2 | 6.1 | 4.4 | 209 | Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **PILEĆI PAPRIKAŠ S PIREOM OD MRKVE I KRUMPIRA , SALATA KUPUS I RAJČICA , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, KOLAČ OD KEKSA I VIŠNJA**  | 77.7 | 21.0 | 30.6 | 664 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Gluten(S), Sezam(T), Gluten(T) |
| SUHI OBROK | **SAVIJAČA OD SIRA BORAVAK**  | 21.6 | 6.0 | 7.5 | 178 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **PREŽGANA JUHA , TJESTENINA CARBONARA , KUPUS SALATA , MRAMORNI KOLAČ**  | 80.1 | 25.9 | 27.4 | 672 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Laktoza(S), Celer(T) |
| SUHI OBROK | **BISKVIT S GROŽĐICAMA I CIMETOM**  | 28.4 | 3.4 | 6.5 | 187 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S), Jaja(S), Celer(T) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , POLUBIJELI KRUH 1 ŠNITA , MLIJEČNI SLADOLED**  | 82.2 | 21.6 | 27.1 | 653 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Lupina(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **ŠKOLSKI KRUH S DŽEMOM OD MARELICA**  | 28.2 | 4.5 | 6.5 | 192 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **KREM JUHA OD MRKVE , ŠPAGETI S PLODOVIMA MORA I POVRĆEM , MIJEŠANA SALATA , BISKVITNI KOLAČ S BOROVNICOM**  | 76.6 | 22.4 | 25.9 | 634 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Rakovi(S), Mekušci(S), Celer(S), Jaja(S), Celer(T), Gluten(T) |
| SUHI OBROK | **KRUŠKA KOMAD , PETIT BEURE , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni)** | 36.5 | 2.6 | 3.8 | 185 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T) |