|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 14.03.2022.-18.03.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD RAJČICE, PEČENI FILE OSLIĆA, KUHANI KRUMPIR, BLITVA, SALATA RIBANA MRKVA, KOMPOT OD KRUŠAKA** | 619 | 30JU,9 | 19,8 | 84,6 | Riba, Gluten, Jaja |
| SUHI OBROK | **PALAČINKA S MEDOM** | 179 | 3,0 | 6,1 | 29,0 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **BISTRA PILEĆA JUHA, PEČENA SVINJETINA, KUHANI KRUMPIR, PIRJANI GRAŠAK I MRKVA, SALATA KUPUS S RAJČICOM, KOMPOT OD MARELICA** | 620 | 31,4 | 22,3 | 76,7 | Gluten, Jaja, Celer |
| SUHI OBROK | **KUKURUZNO PECIVO, NAMAZ OD RAJČICE I SIRA** | 175 | 6,8 | 5,9 | 24,0 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **BISTRA GOVEĐA JUHA, MUSAKA OD KRUMPIRA I PATLIDŽANA S MESOM, SALATA RIBANA MRKVA** | 622 | 27,4 | 28,0 | 68,4 | Gluten, Jaja, Celer |
| SUHI OBROK | **INTEGRALNI TOAST, AJVAR, DELIKATES ŠUNKA, SIR GOUDA** | 178 | 8,0 | 5,4 | 22,9 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR, ŠKOLSKI KRUH, SAVIJAČA OD JABUKA** | 673 | 28,0 | 22,4 | 91,5 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten, Soja, Sezam, Lupina |
| SUHI OBROK | **JOGURT S PETIT KEKSIMA I JABUKOM** | 178 | 6,5 | 6,4 | 23,3 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Sezam |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD RAJČICE, PEČENA PILETINA, PIRE KRUMPIR, SALATA CRVENI KUPUS, KOMPOT OD BRESAKA** | 643 | 19,9 | 29,0 | 80,5 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja |
| SUHI OBROK | **KRUH I MASLAC** | 192 | 4,7 | 8,1 | 25,0 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Mlijeko i mliječni proizvodi |