|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 10.10.2022.-14.10.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **POHANA PILETINA I MLINCI S BUČINIM ULJEM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , BISTRA JUHA OD KORJENASTOG POVRĆA I BUNDEVE**  | 78.8 | 24.8 | 26.4 | 652 | Gluten(S), Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Celer(S), Celer(T), Gluten(T) |
| SUHI OBROK | **KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE)**  | 28.4 | 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) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **PERKELT SVINJETINA I PALENTA , BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA , ZELENA SALATA**  | 79.0 | 19.8 | 25.7 | 629 | Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(T) |
| SUHI OBROK | **JABUKA KOMAD , PETIT BEURE**  | 34.5 | 2.2 | 3.7 | 182 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S PIRE KRUMPIROM , SALATA KUPUS KISELI , MRAMORNI KOLAČ**  | 74.8 | 23.2 | 30.4 | 660 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Celer(T), Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Jaja(S) |
| SUHI OBROK | **GUŽVARA S JOGURTOM**  | 23.2 | 6.5 | 8.1 | 191 | Jaja(S), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Gluten(T) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **VARIVO OD GRAŠKA S NJOKIMA , SAVIJAČA S VIŠNJAMA , ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL** | 109.0 | 15.9 | 17.5 | 663 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| SUHI OBROK | **PEKMEZ OD ŠLIVE NA KUKURUZNOM KRUHU**  | 29.0 | 4.9 | 4.8 | 179 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **BISTRA GOVEĐA JUHA , TJESTENINA S TUNJEVINOM I POVRĆEM , ZELENA SALATA , KOLAČ OD KEKSA I MALINA**  | 80.2 | 31.0 | 18.4 | 615 | Gluten(S), Celer(S), Soja(T), Riba(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| SUHI OBROK | **PUDING OD VANILIJE**  | 19.8 | 6.6 | 6.4 | 164 | Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |