|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 14.11.2022.-17.11.2022.** |
| **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 | **INTEGRALNI DVOPEK S MASLACEM I MEDOM**  | 29.6 | 5.7 | 6.5 | 206 | Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | 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) |
| SUHI OBROK | **KRUH S NAMAZOM OD MRKVE**  | 26.6 | 5.7 | 5.7 | 182 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | 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 | **GRAHAM PECIVO S MLIJEČNIM NAMAZOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica)** | 36.7 | 5.9 | 3.3 | 187 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **KREM JUHA OD POVRĆA , TORTILJA S TUNOM I GRAHOM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , ČAJNI KOLUTIĆI**  | 82.7 | 26.1 | 21.7 | 639 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Riba(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **BISKVIT OD KOKOSA I PEKMEZA**  | 28.1 | 3.5 | 8.0 | 203 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK |  |  |  |  |  |  |
| SUHI OBROK |  |  |  |  |  |  |