|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN:16.01.2023.-20.01.2023.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **PUREĆI PERKELT S TJESTENINOM , MLIJEČNI SLADOLED , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, SALATA KUPUS I RAJČICA**  | 79.8 | 31.5 | 21.0 | 643 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| SUHI OBROK | **ŠKOLSKA PIZZA, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni)** | 21.1 | 8.3 | 7.5 | 182 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(S), Riba(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BANANA KOMAD , SALATA OD CIKLE I MRKVE**  | 97.3 | 22.2 | 19.8 | 650 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| SUHI OBROK | **BISKVITNI KOLAČ S MALINAMA I KAKAOM**  | 25.9 | 4.6 | 7.6 | 195 | Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **KOMPOT OD BRESAKA , PUNJENA PAPRIKA S PIRE KRUMPIROM , JUHA OD CRVENE LEĆE I POVRĆA , SALATA MRKVA**  | 81.2 | 22.0 | 25.5 | 634 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(S), Celer(T) |
| SUHI OBROK | **JOGURT ČAŠICA , BANANA KOMAD**  | 36.9 | 6.9 | 4.1 | 200 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **PEČENA PILETINA S MLINCIMA , SALATA OD CIKLE I MRKVE , BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA**  | 85.5 | 22.1 | 26.0 | 666 | Gluten(S), Jaja(S), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| SUHI OBROK | **PALAČINKA S MARMELADOM (ŠIPAK) , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica)** | 29.2 | 6.4 | 6.0 | 191 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Sumporni dioksid(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE , ZELENA SALATA , BISKVIT OD KOKOSA**  | 86.8 | 23.0 | 28.0 | 688 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T), Jaja(T), Jaja(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| SUHI OBROK | **SENDVIČ S JAJEM I SALATOM**  | 25.6 | 9.2 | 8.4 | 217 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |