|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 19.12.2022.-23.12.2022.** |
| **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 | **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 | **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 | **PALAČINKA S MEDOM I ORAHOM**  | 25.1 | 6.9 | 8.6 | 204 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | 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 | **CHIA KIFLIĆ , JOGURT ČAŠICA**  | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S KUS KUSOM I POVRĆEM , KUPUS SALATA , JUHA OD CRVENE LEĆE I POVRĆA**  | 86.9 | 29.8 | 22.5 | 676 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Gluten(T), Soja(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(S), Celer(T), Gluten(T) |
| SUHI OBROK | **BISKVITNI KOLAČ S LJEŠNJAKOM I ROGAČEM**  | 28.9 | 4.0 | 7.3 | 198 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Kikiriki(T) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **BISTRA GOVEĐA JUHA , PEČENA PILETINA S MLINCIMA , MIJEŠANA SALATA , MLIJEČNI SLADOLED**  | 71.8 | 26.1 | 25.1 | 617 | Gluten(S), Celer(S), Jaja(S), Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(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) |