|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 21.11.2022.-25.11.2022.** |
| **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 | **JABUKA KOMAD , PETIT BEURE**  | 34.5 | 2.2 | 3.7 | 182 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T) |
| **UTORAK** | 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 | **PALAČINKA S KAKAOM I CIMETOM**  | 21.7 | 7.8 | 7.2 | 184 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR I ŠPINAT , NARANČA KOMAD , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA**  | 72.7 | 24.3 | 30.6 | 651 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Laktoza(T), Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S) |
| SUHI OBROK | **PUTER ŠTANGICA S MLIJEČNIM NAMAZOM**  | 36.4 | 5.7 | 4.1 | 205 | Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **SARMA OTVORENA I PIRE KRUMPIR , POLUBIJELI KRUH 1 ŠNITA , ČAJNI KOLUTIĆI**  | 98.9 | 20.3 | 25.1 | 702 | Sumporni dioksid(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Gluten(S), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **SENDVIČ S JAJEM I SIROM**  | 25.3 | 11.0 | 8.5 | 222 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **PEČENI FILE OSLIĆA, RIŽA PIRJANA NA LUKU , BISTRA JUHA OD OSLIĆA , MIJEŠANA SALATA , MLIJEČNI SLADOLED**  | 81.1 | 28.1 | 20.8 | 625 | Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Celer(S), Jaja(T), Kikiriki(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **ROLADA OD ORAHA I ČOKOLADE**  | 26.7 | 6.0 | 8.6 | 209 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Soja(S), Orašidi(T) |