|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 25.10.2022.-28.10.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **PUREĆI PERKELT S NJOKIMA , ZELENA SALATA S MRKVOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM**  | 86.7 | 23.3 | 22.6 | 645 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Celer(T) |
| SUHI OBROK | **SENDVIČ S JAJEM I KISELIM KRASTAVCIMA**  | 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), Goruščica(S) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **MEKSIČKI RIŽOTO SA SVINJETINOM , MIJEŠANA SALATA , JUHA OD RAJČICE , BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM**  | 86.2 | 20.7 | 27.5 | 681 | Celer(T), Gluten(S), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S) |
| SUHI OBROK | **JOGURT ČAŠICA , BANANA KOMAD**  | 36.9 | 6.9 | 4.1 | 200 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **GULAŠ OD JUNETINE S PIRE KRUMPIROM , ZELENA SALATA , NARANČASTI BISKVIT PRELIVEN ČOKOLADOM**  | 76.4 | 21.1 | 27.1 | 627 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Jaja(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Soja(S) |
| SUHI OBROK | **PALAČINKA S PEKMEZOM (ŠLJIVA) , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni)** | 29.0 | 6.4 | 6.0 | 190 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **ČETVRTAK** | 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 | **PUDING OD VANILIJE S MALINOM**  | 28.1 | 6.5 | 5.6 | 189 | Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I ŠPINATOM , KUPUS SALATA , MINESTRONE JUHA**  | 76.5 | 24.7 | 27.2 | 642 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T), Celer(S) |
| 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) |