|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN:30.01.2023.-03.02.2023.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **PEČENA SVINJETINA S PIRE KRUMPIROM I UMAKOM OD RAJČICE BORAVAK1 , MLIJEČNI SLADOLED , ZELENA SALATA**  | 75.9 | 27.7 | 25.2 | 627 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **MLIJEKO , PETIT BEURE S MARMELADOM OD ŠIPKA**  | 24.1 | 7.5 | 7.5 | 194 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Sezam(T), Sumporni dioksid(S) |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **ZELENA SALATA S RAJČICOM , KREM JUHA OD MRKVE , TJESTENINA CARBONARA , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA**  | 78.7 | 21.5 | 25.9 | 639 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Celer(S), Celer(T), Gluten(T) |
| SUHI OBROK | **ZOBENE PAHULJICE S JOGURTOM, MALINAMA I MEDOM**  | 24.6 | 9.4 | 6.1 | 184 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Celer(T) |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **MLIJEČNI SLADOLED , CIKLA SALATA , KRUH RAŽENI 2 ŠNITE OŠSK2, VARIVO OD KELJA**  | 103.0 | 20.5 | 17.9 | 650 | Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Soja(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) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **SARMA OTVORENA I PIRE KRUMPIR , BISKVITNI KOLAČ S MALINOM , KRUH RAŽENI 1 ŠNITA**  | 91.8 | 20.7 | 25.0 | 674 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Jaja(S), Gluten(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| SUHI OBROK | **PUDING OD VANILIJE**  | 19.8 | 6.6 | 6.4 | 164 | Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD RAJČICE , PEČENI OSLIĆ I RIZI BIZI , ZELENA SALATA , BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA**  | 88.7 | 28.3 | 20.4 | 657 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Sumporni dioksid(S) |
| SUHI OBROK | **CHIA KIFLIĆ , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni)** | 21.4 | 3.9 | 5.1 | 144 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |