|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 07.10.-11.10.2024.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **BORAVAK RUČAK** | ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, PUREĆI GULAŠ SA ZELENOM LEĆOM I KUHANIM KRUMPIROM , SALATA KUPUS MIJEŠANI , ČAJNI KOLUTIĆI  | 82.0 | 22.1 | 23.7 | 628 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | SENDVIČ S JAJEM I RAJČICOM  | 25.7 | 9.2 | 8.3 | 217 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **UTORAK** | **BORAVAK RUČAK** | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA , GRAH SALATA , KOMPOT OD BRESKVE I VIŠNJE  | 87.8 | 26.8 | 21.9 | 663 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | PUDING OD ČOKOLADE S BADEMIMA | 19,6 | 7,9 | 8 | 185 | Gluten (T), Jaja (T), Soja, Laktoza (S), Mlijeko, Orašidi (T), Sezam (T) |
| **SRIJEDA** | **BORAVAK RUČAK** | ZELENA SALATA S KUKURUZOM , BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA , LAZANJE S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM  | 74.5 | 28.4 | 26.8 | 658 | Celer(S), Jaja(S), Gluten(S), Celer(T), Jaja(S), Soja(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | PALAČINKA S MEDOM I BANANOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica) | 32.1 | 6.5 | 6.0 | 203 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **ČETVRTAK** | **BORAVAK RUČAK** | KREM JUHA OD BATATA I BUTTERNUT TIKVICE , MIJEŠANA SALATA , PEČENA SVINJETINA S RESTANIM KRUMPIROM , BANANA KOMAD  | 87.5 | 26.2 | 25.1 | 662 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | 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) |
| **PETAK** | **BORAVAK RUČAK** | PREŽGANA JUHA , TJESTENINA CARBONARA , KUPUS SALATA , MRAMORNI KOLAČ  | 80.1 | 25.9 | 27.4 | 672 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Laktoza(S), Celer(T) |
| **BORAVAK UŽINA** | POLUBIJELI KRUH SA MASLACEM OD KIKIRIKIJA  | 26.1 | 7.4 | 5.8 | 186 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Kikiriki(S), Orašidi(T) |