|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 19.12. – 23.12.2022.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , KISELI KRASTAVCI , ČAJNI KOLUTIĆI, RAŽENI KRUH | 74.4 | 20.1 | 25.5 | 612 | Sumporni dioksid(S), Celer(T), Goruščica(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Laktoza(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Jaja(S), Orašidi(T), Lupina(T) |
| **UŽINA** | 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) |
| **UTORAK** | **RUČAK** |  TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM, ZELENA SALATA, NARANČA | 76.6 | 26.7 | 24.2 | 636 | Celer(S), Gluten(S), Goruščica(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(S), Sezam(T), Celer(T), Gluten(T), Soja(T) |
| **UŽINA** | KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE) , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica) | 34.0 | 4.6 | 6.5 | 212 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | RIŽOTO S PILETINOM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , RAGU JUHA JUNEĆA , PETIT BEURE  | 72.9 | 22.0 | 25.8 | 617 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Sezam(T) |
| **UŽINA** | RIŽOLINO | 32.1 | 6.9 | 4.5 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , SAVIJAČA S VIŠNJAMA , KUKURUZNI KRUH  | 88.4 | 21.0 | 27.0 | 673 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Celer(T), Orašidi(T), Lupina(T) |
| **UŽINA** | PALAČINKA S MEDOM I ORAHOM  | 24.9 | 6.1 | 7.4 | 189 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | JUHA OD RAJČICE , TJESTENINA S TUNJEVINOM I POVRĆEM NA SALATU , KOLAČ OD KEKSA I MALINA  | 80.2 | 31.0 | 21.1 | 640 | Gluten(S), Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Riba(S), Soja(T), Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **UŽINA** | ČOKO ZDRAVE KUGLICE | 28.1 | 7.9 | 5.7 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Soja(S) |