|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN:**  |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | KREM VARIVO OD GRAŠKA, BUNDEVE, SLANUTKA I BATATA , BISKVITNI KOLAČ S KIKIRIKI MASLACEM , POLUBIJELI KRUH | 85.4 | 18.7 | 26.3 | 663 | Gluten(T), Gluten(S), Jaja(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Jaja(T), Kikiriki(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | ŠKOLSKI KRUH S DŽEMOM OD MARELICA  | 28.2 | 4.5 | 6.5 | 192 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | PEČENA SVINJETINA S PIRE KRUMPIROM I UMAKOM OD RAJČICE BORAVAK , ČAJNI KOLUTIĆI , CIKLA  | 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) |
| **UŽINA** | CHIA KIFLIĆ , JOGURT ČAŠICA  | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | GULAŠ PILETINA SA ŠIROKIM REZANCIMA I POVRĆEM , MRAMORNI KOLAČ , MIJEŠANA SALATA  | 77.0 | 24.5 | 27.5 | 653 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Gluten(T), Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UŽINA** | POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR  | 26.2 | 9.8 | 3.8 | 178 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Celer(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | PERKELT JUNETINA S NJOKIMA ,KISELI KRASTAVCI , BISKVITNI KOLAČ S LIMUNOM I GROŽĐICAMA PRELIVEN ČOKOLADOM  | 78.2 | 22.2 | 23.3 | 613 | Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(T), Sezam(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sumporni dioksid(S), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Soja(S) Gorušica(T) |
| **UŽINA** | ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica), POHANI KRUH S JAJIMA U KONVEKTOMATU (ŠNITA)  | 30.7 | 8.5 | 7.6 | 223 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | BISTRA GOVEĐA JUHA , TJESTENINA NA SALATU TUNJEVINOM I POVRĆEM , KOLAČ OD KEKSA I MALINA  | 80.2 | 31.0 | 18.4 | 615 | Gluten(S), Celer(S), Soja(T), Riba(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **UŽINA** | GUŽVARA S JOGURTOM  | 23.2 | 6.5 | 8.1 | 191 | Jaja(S), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Gluten(T) |