|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA OŠ 22. LIPNJA, SISAK, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 3.10. – 7.10.2022.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | VARIVO OD GRAŠKA S NJOKIMA , SAVIJAČA S VIŠNJAMA , ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL | 109.0 | 15.9 | 17.5 | 663 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| **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) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | CIKLA SALATA , KOLAČ OD KEKSA I ŠUMSKOG VOĆA , RIŽOTO S PILETINOM I BUTTERNUT TIKVOM  | 78.6 | 18.8 | 29.0 | 647 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Celer(S), Laktoza(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) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | MUSAKA OD KRUMPIRA S MESOM , SALATA OD CIKLE I MRKVE  | 78.4 | 21.0 | 30.1 | 657 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T) |
| **UŽINA** | JABUKA KOMAD , PETIT BEURE  | 34.5 | 2.2 | 3.7 | 182 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** |  VARIVO OD SLANUTKA, LEĆE I GRAŠKA S JUNETINOM , BISKVITNI KOLAČ S ORAŠASTIM PLODOVIMA , KRUH RAŽENI 1 ŠNITA I POL  | 92.8 | 24.9 | 20.9 | 668 | Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(T), Soja(S), Mlijeko(T), Lupina(T) |
| **UŽINA** | BANANA | 25.0 | 8.1 | 7.2 | 194 | Laktoza(S), |
| **PETAK** | **RUČAK** | BISTRA RIBLJA JUHA S TARANOM , TJESTENINA S TUNOM NA BIJELO , ZELENA SALATA , ČAJNI KOLUTIĆI  | 76.5 | 28.2 | 23.7 | 636 | Gluten(S), Celer(S), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Riba(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(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) |