|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 27.11.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | VARIVO OD GRAŠKA SA SVINJETINOM , KUKURUZNI KRUH, BISKVITNI KOLAČ S ROGAČEM  | 86.2 | 23.8 | 20.2 | 626 | Celer(S), Celer(T), Gluten(S), Goruščica(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(S), Lupina(T), Jaja(S), Mlijeko(T) |
| **UŽINA** | PUDING OD ČOKOLADE  | 19.4 | 6.9 | 6.7 | 166 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | GULAŠ OD JUNETINE S BULGUROM , CIKLA SALATA , KOLAČ OD KEKSA I ŠUMSKOG VOĆA  | 78.2 | 24.1 | 25.9 | 643 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T), Gluten(T), Celer(T) |
| **UŽINA** | KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM  | 26.0 | 8.2 | 5.3 | 187 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | PEČENA SVINJETINA S PIRE KRUMPIROM I UMAKOM OD RAJČICE , MLIJEČNI SLADOLED, ZELENA SALATA  | 75.9 | 27.7 | 25.2 | 627 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | CHIA KIFLIĆ , JOGURT  | 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) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | PANIRANI PILEĆI ODREZAK S RIZI BIZIJEM , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA , SALATA KUPUS I RAJČICA  | 74.5 | 30.2 | 21.4 | 615 | Jaja(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Celer(S) |
| **UŽINA** | BISKVITNI KOLAČ S LJEŠNJAKOM I ROGAČEM  | 28.9 | 4.0 | 7.3 | 198 | Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | **RUČAK** | PEČENI FILE OSLIĆA S LIMUNOM, KUHANI KRUMPIR I BLITVA , SALATA KUPUS I RAJČICA , ČAJNI KOLUTIĆI  | 82.0 | 27.3 | 21.4 | 616 | Celer(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | MLIJEKO , PETIT BEURE S MARMELADOM OD ŠIPKA  | 22.1 | 7.5 | 7.5 | 186 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Sezam(T) |