|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 4.12.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | KREM JUHA OD BATATA I BUTTERNUT TIKVICE , RIŽOTO S PILETINOM NA BIJELO , SALATA KRASTAVCI KISELI OŠSK, ČAJNI KOLUTIĆI | 76.0 | 18.0 | 28.1 | 631 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(S), Laktoza(S), Gluten(S), Soja(T), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak), GRAHAM PECIVO S MASLACEM  | 36.1 | 5.5 | 5.1 | 200 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** |  PEČENA PILETINA S MLINCIMA , MIJEŠANA SALATA,  MANDARINA | 71.8 | 26.1 | 24.9 | 615 | Gluten(S), Celer(S), Jaja(S), Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | SMOOTHIE JABUKA, ŠPINAT I ZOBENE  | 21.1 | 8.3 | 6.4 | 178 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | VARIVO OD KELJA , KRUH RAŽENI , ROLADA OD ORAHA I ČOKOLADE  | 94.4 | 20.9 | 19.3 | 629 | Gluten(S), Goruščica(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(T), Jaja(T), Soja(S), Lupina(T), Soja(S), Gluten(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Jaja(S) |
| **UŽINA** | ČOKO ZDRAVE KUGLICE | 28.1 | 7.9 | 5.7 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Soja(S) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | TORTILJA S PILETINOM I POVRĆEM , KREM JUHA OD BROKULE , PETIT BEURE  | 74.0 | 24.0 | 25.1 | 633 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Sezam(T) |
| **UŽINA** | GUŽVARA S JOGURTOM  | 23.1 | 6.5 | 7.3 | 183 | Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S) |
| **PETAK** | **RUČAK** | TJESTENINA S TUNJEVINOM I POVRĆEM , CRVENI KUPUS SALATA , KOMPOT OD ANANASA | 91.5 | 27.1 | 20.0 | 660 | Gluten(S), Soja(T), Riba(S), Celer(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S) |
| **UŽINA** | KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM | 25.3 | 5.1 | 5.2 | 171 | Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |