|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 3.3. – 7.3.2025.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , BISKVITNI KOLAČ S MALINAMA I ROGAČEM , POLUBIJELI KRUH  | 88.3 | 20.8 | 24.9 | 660 | Celer(T), Sumporni dioksid(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Jaja(S), Soja(T), Mlijeko(T), Lupina(T) |
| **UŽINA** | PUTER ŠTANGICA , JOGURT | 36.2 | 6.1 | 4.4 | 209 | Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | RIŽOTO S PILETINOM , ZELENA SALATA S KUKURUZOM , BISTRA PILEĆA JUHA , ČAJNI KOLUTIĆI  | 79.5 | 20.1 | 27.9 | 653 | Celer(T), Celer(S), Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | SMOOTHIE ANANAS,NARANČA SA KOKOSOVIM MLIJEKOM | 28.8 | 9.1 | 5.9 | 188 | Gluten(T), Celer(T), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR I ŠPINAT , BISKVITNI KOLAČ OD KOKOSA I BOROVNICA | 71.3 | 22.3 | 29.1 | 628 | Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Celer(S) |
| **UŽINA** | POLUBIJELI KRUH S ČOKOLADNIM NAMAZOM I MLIJEKOM | 29.4 | 4.6 | 4.9 | 180 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | ŠPAGETI S LIGNJAMA,RAJČICOM I PARMEZANOM , SALATA KUPUS MIJEŠANI , KOMPOT ANANAS | 78.4 | 17.7 | 25.0 | 612 | Celer(T), Jaja(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S) |
| **UŽINA** | GRIZ NA MLIJEKU S KAKAOM | 19.8 | 6.6 | 6.4 | 164 | Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | **RUČAK** | JUNEĆI GULAŠ SA ŠAMPINJONIMA ,PALENTA ,KISELI KRASTAVCI , RAŽENI KRUH, KAKAO KOLUTIĆI | 90.9 | 23.1 | 26.2 | 681 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Celer(T), Soja(T), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T), Jaja(S) |
| **UŽINA** | KUHANO JAJE, AJVAR, ŠKOLSKI KRUH I ČAJ OD KAMILICE S MEDOM | 25.6 | 9.2 | 8.4 | 217 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |