|  |
| --- |
| **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** | BISTRA GOVEĐA JUHA , TJESTENINA U UMAKU OD ŠPINATA I PILETINE , NARANČA | 86.7 | 28.6 | 18.5 | 630 | Gluten(S), Celer(S), Soja(T), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| **UŽINA** | KRUH S MASLACEM I PEKMEZOM | 29.0 | 4.9 | 4.8 | 179 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | VARIVO OD KELJA , KRUH RAŽENI , BISKVIT 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** | SENDVIČ S JAJEM I SALATOM | 25.6 | 9.2 | 8.4 | 217 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | RIŽOTO S MORSKIM PLODOVIMA , ZELENA SALATA , JUHA OD RAJČICE S TARANOM , BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA I BADEMIMA | 91.0 | 20.5 | 23.4 | 661 | Celer(T), Gluten(T), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(T), Rakovi(S), Riba(S), Sumporni dioksid(T), Mekušci(S), Gluten(S), Celer(S), Jaja(S), Mlijeko(S) |
| **UŽINA** | SLANI KOLAČ OD JOGURTA I ŠUNKE | 24.8 | 8.1 | 6.8 | 191 | Jaja(S), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , KUKURUZNI KRUH, ČAJNI KOLUTIĆI | 90.7 | 22.1 | 26.1 | 681 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Orašidi(T), Lupina(T), Gluten(S) |
| **UŽINA** | SMOOTHIE BANANKO | 24.2 | 9.3 | 6.0 | 190 | Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | PERKELT PILETINA I PALENTA , SALATA ZELENA , BISKVITNI KOLAČ S LIMUNOM I GROŽĐICAMA PRELIVEN ČOKOLADOM | 76.7 | 22.1 | 23.7 | 610 | Celer(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(T), Celer(T), Goruščica(T), Soja(T), Sezam(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sumporni dioksid(S), Kikiriki(T), Soja(S) |
| **UŽINA** | ČOKO ZDRAVE KUGLICE | 28.1 | 7.9 | 5.7 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Soja(S) |