|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 13.3. – 17.3.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | VARIVO OD GRAŠKA I SLANUTKA S PURETINOM , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA , KRUH RAŽENI  | 86.7 | 24.6 | 20.3 | 634 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Gluten(T), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **UŽINA** | ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM I MARMELADOM ŠIPAK | 28.2 | 4.5 | 6.5 | 192 | Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | BISTRA GOVEĐA JUHA , PEČENA PILETINA S MLINCIMA ,CIKLA , MLIJEČNI SLADOLED | 71.8 | 26.1 | 24.9 | 615 | Gluten(S), Celer(S), Jaja(S), Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(T), Mlijeko(S), Orašidi(T),Gorušica(T) |
| **UŽINA** | PUTER ŠTANGICA , JOGURT | 36.4 | 5.7 | 4.1 | 205 | Gluten(S), Jaja(S), Goruščica(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | TJESTENINA S RAJČICOM , KUPUS SALATA , MRAMORNI KOLAČ  | 89.7 | 19.6 | 25.6 | 677 | Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(T) |
| **UŽINA** | GRIZ S ČOKOLADOM | 36.7 | 7.4 | 4.3 | 215 | Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | PEČENI FILE OSLIĆA S PIRE KRUMPIROM , BISKVITNI KOLAČ S LIMUNOM I NARANČOM , SALATA ZELENA  | 83.0 | 27.2 | 21.7 | 623 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Celer(T), Jaja(S), Laktoza(T), Celer(T), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Gluten(S) |
| **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** | CRVENI RIŽOTO S PILETINOM , KISELI KRASTAVCI , BISKVITNI KOLAČ S MAKOM  | 80.4 | 23.5 | 21.9 | 622 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(T), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Jaja(S),Gorusica(T) |
| **UŽINA** | PALAČINKA S KAKAOM I CIMETOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak) | 27.1 | 7.0 | 6.5 | 192 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Jaja(S), Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |