|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 16.1. – 20.1.2022.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | POLUBIJELI KRUH , BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA PRELIVEN ČOKOLADOM , VARIVO OD GRAŠKA S PILETINOM  | 87.5 | 23.2 | 23.2 | 658 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Jaja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Laktoza(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Soja(S), Mlijeko(S), Celer(T), Celer(S) |
| **UŽINA** | KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica) | 31.7 | 8.3 | 5.4 | 207 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | PUREĆI PERKELT S NJOKIMA , ZELENA SALATA , ŠKOLSKI KRUH , BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM  | 86.7 | 23.3 | 22.6 | 645 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(S), Jaja(S) |
| **UŽINA** | SENDVIČ S JAJEM I SIROM  | 26.2 | 11.4 | 6.8 | 210 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | TJESTENINA S MLJEVENIM PILEĆIM MESOM , SALATA OD CIKLE , KREM JUHA OD GRAŠKA , ČAJNI KOLUTIĆI  | 80.9 | 21.5 | 25.5 | 648 | Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Celer(S), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | KUKURUZNI 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** | MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR I ŠPINAT , BANANA  | 73.7 | 22.6 | 27.7 | 620 | Jaja(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Laktoza(T) |
| **UŽINA** | SMOOTHIE LJUBIČASTA FANTAZIJA  | 28.6 | 9.0 | 5.7 | 186 | Mlijeko(S), Celer(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI S MRKVOM I GRAŠKOM , SALATA MRKVA I KUPUS  | 102.8 | 23.1 | 22.3 | 699 | Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), 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) |