|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 20.3. – 24.3.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | POVRTNA JUHA S TARANOM , ČAJNI KOLUTIĆI , TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA MRKVA I KUPUS  | 78.0 | 20.7 | 25.8 | 630 | Gluten(S), Gluten(T), Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE)  | 28.4 | 4.5 | 6.5 | 192 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Sumporni dioksid(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | PERKELT SVINJETINA I PALENTA , BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA , MIJEŠANA SALATA  | 80.8 | 19.8 | 25.7 | 635 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Mlijeko(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(T), Jaja(S) |
| **UŽINA** | POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR  | 26.2 | 9.8 | 3.8 | 178 | Mlijeko(S), Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | VARIVO OD KUPUSA U RAJČICI , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA , ŠKOLSKI KRUH  | 82.3 | 23.3 | 27.1 | 668 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **UŽINA** | PUDING OD VANILIJE  | 19.8 | 6.6 | 6.4 | 164 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **ČETVRTAK** | **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** | KUKURUZNA CHIA KIFLICA , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) | 37.7 | 4.5 | 6.0 | 216 | Gluten(S) |
| **PETAK** | **RUČAK** | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA , GRAH SALATA , KOMPOT OD BRESKVE I VIŠNJE  | 87.8 | 26.8 | 21.9 | 663 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S), Riba(S), Mekušci(T), Celer(T) |
| **UŽINA** | BANANA , KEFIR  | 25.0 | 8.1 | 7.2 | 194 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |