|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 28.11. – 2.12.2022.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | ZELENA SALATA S MRKVOM , JABUKA , TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM  | 74.2 | 19.7 | 25.8 | 612 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(T), Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), |
| **UŽINA** | GRAHAM PECIVO, JOGURT | 24.7 | 5.3 | 5.6 | 166 | Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Celer(T) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | VARIVO OD GRAHA S KISELIM ZELJEM I DIMLJENOM SLANINOM , ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, SALATA KISELI KRASTAVCI , KOMPOT OD ANANASA  | 89.5 | 17.8 | 25.9 | 663 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T),Gorušica(T), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| **UŽINA** | INTEGRALNI DVOPEK , ČOKOLADNI NAMAZ  | 29.3 | 6.4 | 6.3 | 207 | Gluten(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Laktoza(S), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | MUSAKA OD KRUMPIRA S MESOM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , PETIT BEURE  | 78.4 | 21.0 | 30.1 | 657 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T) |
| **UŽINA** | PEKMEZ OD ŠLIVE NA KUKURUZNOM KRUHU  | 29.0 | 4.9 | 4.8 | 179 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | MEKSIČKI RIŽOTO S JUNETINOM , ZELENA SALATA S KUKURUZOM , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA  | 82.0 | 20.6 | 26.6 | 657 | Celer(T), Gluten(S), Gluten(T) |
| **UŽINA** |  BANANA , MLIJEKO | 23.8 | 6.5 | 7.0 | 180 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | PANIRANI OSLIĆ S FRANCUSKOM SALATOM , BISTRA RIBLJA JUHA S GRIZOM, BISKVITNI KOLAČ S LIMUNOM I MAKOM | 76.1 | 26.3 | 25.8 | 612 | Gluten(S), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S) |
| **UŽINA** | POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR  | 26.2 | 9.8 | 3.8 | 178 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Celer(S), Mlijeko(S) |