|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 30.1. – 3.2.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | GULAŠ PILETINA SA ŠIROKIM REZANCIMA I POVRĆEM , MRAMORNI KOLAČ , CIKLA KISELA | 77.5 | 24.3 | 22.7 | 613 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(S), Goruščica(S) |
| **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) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | VARIVO OD GRAHA S JEČMOM I DIMLJENOM SLANINOM , ŠKOLSKI KRUH , KISELI KRASTAVCI , KOMPOT OD ANANASA | 85.4 | 17.9 | 25.9 | 643 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Goruščica(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| **UŽINA** | SMOOTHIE BANANA, ŠPINAT I ZOBENE  | 21.1 | 8.3 | 6.4 | 178 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | PANIRANI PILEĆI ODREZAK S RIZI BIZIJEM , JUHA OD RAJČICE S TARANOM , ZELENA SALATA S MATOVILCEM | 74.5 | 30.2 | 21.4 | 615 | Jaja(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Celer(S) |
| **UŽINA** | RIŽIN GRIZ S MLJEVENIM ORAHOM I NARIBANOM JABUKOM  | 33.0 | 5.5 | 4.9 | 211 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Soja(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | LAZANJE S POVRĆEM I MAHUNARKAMA , CIKLA, ČAJNI KOLUTIĆI | 88.6 | 27.1 | 20.1 | 652 | Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S), Soja(T), Celer(S) |
| **UŽINA** | ŠKOLSKI KRUH S PODRAVCEM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica) | 31.1 | 7.0 | 5.1 | 197 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Mlijeko(S) |
| **PETAK** | **RUČAK** | PEČENI FILE OSLIĆA S PIRE KRUMPIROM , SALATA ZELENA , SAVIJAČA S JABUKOM | 87.0 | 26.6 | 21.6 | 635 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Gluten(T), Celer(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | RIŽOLINO | 32.1 | 6.9 | 4.5 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S) |