|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 7.11. – 11.11.2022.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | VARIVO OD KELJA I PROKULICA , SAVIJAČA S JABUKAMA , ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL | 89.5 | 17.6 | 24.3 | 638 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Celer(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |
| **UŽINA** | KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE)  | 28.4 | 4.5 | 6.5 | 192 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | PEČENA PILETINA S MLINCIMA , CIKLA , BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA  | 85.5 | 22.1 | 26.0 | 666 | Gluten(S), Jaja(S), Jaja(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Celer(T) |
| **UŽINA** | SMOOTHIE BANANKO  | 24.6 | 10.0 | 6.8 | 202 | Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR , ČAJNI KOLUTIĆI , KUKURUZNI KRUH 1 ŠNITA  | 83.3 | 21.4 | 26.3 | 650 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Jaja(S), Gluten(S), Orašidi(T), Lupina(T) |
| **UŽINA** | CHIA KIFLIĆ , JOGURT ČAŠICA  | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | RIŽOTO S MORSKIM PLODOVIMA , ZELENA SALATA , JUHA OD RAJČICE , BISKVITNI KOLAČ SA BRESKVAMA I BADEMIMA  | 87.3 | 22.8 | 23.2 | 654 | Gluten(T), Rakovi(S), Mekušci(S), Celer(T), Gluten(T), Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(S), Mlijeko(S) |
| **UŽINA** | POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR  | 26.2 | 9.8 | 3.8 | 178 | Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko |
| **PETAK** | **RUČAK** | TJESTENINA S MLJEVENIM PILEĆIM MESOM , SALATA OD CIKLE I KUPUSA , KREM JUHA OD BUTTERNUT TIKVICE , MANDARINA | 80.9 | 21.5 | 25.5 | 648 | Celer(S), Gluten(S), Soja(T), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | KUHANO JAJE, POLUBIJELI KRUH VOĆNI ČAJ  | 25.6 | 9.2 | 8.4 | 217 | Gluten(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko |