|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 2.-6.10.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** |  TJESTENINA S RAJČICOM I PARMEZANOM , MLIJEČNI SLADOLED, ŠKOLSKI KRUH , SALATA KUPUS I RAJČICA  | 79.8 | 31.5 | 21.0 | 643 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Celer(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T) |
| **UŽINA** | INTEGRALNI DVOPEK SA SIRNIM NAMAZOM  | 26.0 | 6.3 | 5.0 | 181 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | SALATA SVJEŽI KRASTAVCI S VRHNJEM , RIŽOTO S PURETINOM , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA | 92.9 | 18.9 | 21.0 | 637 | Celer(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S) |
| **UŽINA** | POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR , ČAJ ŠKOLSKI (šipak) | 27.8 | 9.9 | 3.8 | 182 | Celer(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** |  PANIRANI PILEĆI ODREZAK I PIRE KRUMPIR , COLESLAW SALATA , JAGODE  | 75.1 | 26.9 | 26.2 | 631 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Soja(T), Sezam(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Goruščica(S) |
| **UŽINA** | BISKVITNI KOLAČ S LIMUNOM I MAKOM  | 22.1 | 3.8 | 7.6 | 175 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(T), Celer(T), Gluten(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(T) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | ŠKOLSKI KRUH , VARIVO OD PILETINE, CRVENE LEĆE I MRKVE , KOLAČ OD KEKSA  | 83.4 | 23.7 | 26.4 | 667 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(T), Celer(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S) |
| **UŽINA** | CHIA KIFLIĆ , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) | 21.4 | 3.9 | 5.1 | 144 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T) |
| **PETAK** | **RUČAK** | BISTRA RIBLJA JUHA S TARANOM , TJESTENINA S TUNOM NA BIJELO , ZELENA SALATA S RAJČICOM , ČAJNI KOLUTIĆI  | 76.5 | 28.2 | 23.7 | 636 | Gluten(S), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T), Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Jaja(S), Mlijeko(S), Laktoza(T), Riba(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | SAVIJAČA OD SIRA  | 21.6 | 6.0 | 7.5 | 178 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Celer(T) |