|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 23.10.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | ŠKOLSKI KRUH , VARIVO OD ZELENE I CRVENE LEĆE, GRAŠKA I DIMLJENOG TOFUA , ČAJNI KOLUTIĆI , SALATA MRKVA  | 98.8 | 23.5 | 21.8 | 688 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Celer(T), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Goruščica(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Soja(T), Mlijeko(S) |
| **UŽINA** | KRUH S MASLACEM I PEKMEZOM  | 29.0 | 4.9 | 4.8 | 179 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | KREM JUHA OD BROKULE , PURETINA S PROSOM I POVRĆEM (NA RIŽOTO) , KOLAČ OD KEKSA , SALATA OD CIKLE I KUPUSA  | 76.3 | 25.8 | 26.6 | 655 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S), Gluten(S), Sezam(T) |
| **UŽINA** | SMOOTHIE LJUBIČASTA FANTAZIJA  | 28.6 | 9.0 | 5.7 | 186 | Mlijeko(S), Celer(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T) |
| **SRIJEDA** | **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 , 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) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM , BISTRA GOVEĐA JUHA , ČAJNI KOLUTIĆI , ZELENA SALATA  | 71.9 | 22.8 | 25.2 | 610 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Soja(T), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | CHIA KIFLIĆ , JOGURT  | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |
| **PETAK** | **RUČAK** | KREM JUHA OD POVRĆA , TORTILJA S TUNOM I GRAHOM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , ČAJNI KOLUTIĆI  | 82.7 | 26.1 | 23.0 | 651 | Celer(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Riba(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | ČOKO ZDRAVE KUGLICE | 28.1 | 7.9 | 5.7 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Soja(S) |