|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA 22.LIPNJA SISAK , GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 25,9,2023,** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **RUČAK** | POVRTNA JUHA S TARANOM , ČAJNI KOLUTIĆI , TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM , SALATA MRKVA I KUPUS  | 78.0 | 20.7 | 25.8 | 630 | Gluten(S), Gluten(T), Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
| **UŽINA** | KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM  | 26.0 | 8.2 | 5.3 | 187 | Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(S) |
| **UTORAK** | **RUČAK** | VARIVO OD KELJA , KRUH RAŽENI , BISKVITNI KOLAČ OD ORAHA I ČOKOLADE  | 94.4 | 20.9 | 19.3 | 629 | Gluten(S), Goruščica(T), Kikiriki(T), Soja(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(T), Jaja(T), Soja(S), Lupina(T), Soja(S), Gluten(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Jaja(S) |
| **UŽINA** | GUŽVARA S JOGURTOM  | 23.1 | 6.5 | 7.3 | 183 | Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(S) |
| **SRIJEDA** | **RUČAK** | PANIRANI PILEĆI ODREZAK S RIZI BIZIJEM , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA , SALATA KUPUS I RAJČICA  | 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** | FRAPE OD BANANA I JAGODA  | 23.4 | 6.2 | 6.4 | 173 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **ČETVRTAK** | **RUČAK** | SARMA OTVORENA I PIRE KRUMPIR , MLIJEČNI SLADOLED, KRUH RAŽENI  | 98.8 | 22.0 | 23.0 | 688 | Sumporni dioksid(S), Celer(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(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** | BRODET OD OSLIĆA S PALENTOM , POLUBIJELI KRUH , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA  | 88.3 | 22.4 | 19.5 | 619 | Celer(T), Gluten(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Rakovi(T), Riba(T), Mekušci(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(T), Sezam(T), Lupina(T) |
| **UŽINA** | POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MEDOM , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (voćni) | 35.0 | 4.7 | 4.9 | 200 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |