|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 11.12. – 15.12.2023.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **DORUCAK** | POLUBIJELI KRUH SA MASLACEM OD KIKIRIKIJA  | 26.1 | 7.4 | 5.8 | 186 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Kikiriki(S), Orašidi(T) |
| **RUČAK** | CIKLA SALATA , KOLAČ OD KEKSA I ŠUMSKOG VOĆA , RIŽOTO S PILETINOM I BUTTERNUT TIKVOM  | 78.5 | 18.8 | 29.0 | 646 | Laktoza(S), Gluten(S), Mlijeko(S), Sezam(T), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Laktoza(T), Celer(S) |
| **UTORAK** | **DORUČAK** | ČOKO ZDRAVE KUGLICE | 28.1 | 7.9 | 5.7 | 197 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Kikiriki(T), Soja(S) |
| **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) |
| **SRIJEDA** | **DORUČAK** | ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM I MARMELADOM ŠIPAK | 28.2 | 4.5 | 6.5 | 192 | Sumporni dioksid(S), Gluten(S), Jaja(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S), Mlijeko(T), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **RUČAK** | GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S PALENTOM , CIKLA SALATA , KRUH RAŽENI , PETIT BEURE  | 88.4 | 23.7 | 23.8 | 662 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Mlijeko(T), Celer(T), Gluten(S), Soja(S), Sezam(T), Lupina(T), Gluten(S) |
| **ČETVRTAK** | **DORUČAK** | 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) |
| **RUČAK** | PEČENA PILETINA S PIREOM OD GRAŠKA I KRUMPIRA , BISTRA JUHA OD KORJENASTOG POVRĆA I BUNDEVE , SALATA MRKVA , ČAJNI KOLUTIĆI  | 77.6 | 25.5 | 26.4 | 653 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Celer(T), Celer(S), Gluten(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T) |
| **PETAK** | **DORUČAK** | NAMAZ OD TUNE NA POLUBIJELOM KRUHU  | 25.9 | 9.5 | 5.1 | 188 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Lupina(T), Riba(S) |
| **RUČAK** | VARIVO OD KELJA I PROKULICA , SAVIJAČA S VIŠNJAMA , ŠKOLSKI KRUH  | 89.5 | 17.6 | 24.3 | 638 | Celer(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Sezam(T), Sezam(S), Lupina(T), Soja(S) |