|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 19.9.-23.9.2022.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E /kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | **BORAVAK DORUČAK** | ŠKOLSKI KRUH SA SIROM I VRHNJEM | 174 | 902 | 305 | 26,5 | GLUTEN, JAJA, SOJA, SEZAM, LUPINA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **BORAVAK RUČAK** | PUREĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR, SALATA RIKOLA, BISKVITNI KOLAČ | 622 | 24,5 | 25,7 | 75,2 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, GLUTEN, JAJA |
| **UTORAK** | **BORAVAK DORUČAK** | PALAČINKA S PEKMEZOM I ORAHOM | 188 | 6,1 | 7,9 | 23,5 | JAJA, MLIJEKO, GLUTEN, SUMPORNI DIOKSID |
| **BORAVAK RUČAK** | GULAŠ OD JUNETINE S TJESTENINOM, ZELENA SALATA S ROTKVICAMA, KOLAČ OD KEKSA | 624 | 21,9 | 26,0 | 77,6 | GLUTEN, JAJA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, SEZAM |
| **SRIJEDA** | **BORAVAK DORUČAK** | SENDVIČ S JAJEM I SIROM | 193 | 9,6 | 6,3 | 25,2 | JAJA, GLUTEN, SEZAM, MLIJEKO |
| **BORAVAK RUČAK** | VARIVO OD MJEŠANOG POVRĆA I FAŠIRANACA OD MESA, ŠK. KRUH, SALATA CIKLA I MRKVA, BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM | 643 | 21,1 | 26,9 | 79,4 | GLUTEN, SEZAM, JAJA, MLIJEKO, CELER |
| **ČETVRTAK** | **BORAVAK DORUČAK** | ČUPAVI SENDVIČ | 194 | 6,9 | 6,6 | 25,2 | GLUTEN, JAJA, SOJA, SEZAM, LUPINA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **BORAVAK RUČAK** | JUHA OD RAJČICE, PEČENA PILETINA, PIRE KRUMPIR, SALATA CRVENI KUPUS, KOMPOT OD BRESAKA | 643 | 19,9 | 29,0 | 80,5 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, GLUTEN, JAJA |
| **PETAK** | **BORAVAK DORUČAK** | ŠKOLSKI KRUH, AJVAR, ŠUNKA U OVITKU | 190 | 7,3 | 5,2 | 27,1 | GLUTEN, JAJA, SOJA, SEZAM, LUPINA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **BORAVAK RUČAK** | KREM JUHA OD BROKULE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI, ZELENA SALATA | 647 | 21,6 | 28,5 | 75,7 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, GLUTEN |