|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA SELA, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 3.10.-7.10.2022.** |
| **DAN** | **OBROK** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **DORUCAK** | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM | 25,0 | 4,1 | 7,6 | 184 | GLUTEN, JAJA, SEZAM, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **RUČAK** | BISTRA GOVEĐA JUHA, TJESTENINA KARBONARA, KRASTAVCI SALATA, ZOBENI KOLAČ S VOĆEM | 87,2 | 26,7 | 25,4 | 669 | GLUTEN, JAJA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, CELER, GLUTEN |
| **UTORAK** | **DORUČAK** | ŠKOLSKI KRUH SA SIROM I VRHNJEM | 26,5 | 9,2 | 35 | 174 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, GLUTEN, SOJA, JAJA, SEZAM, LUPINA |
| **RUČAK** | GULAŠ OD MJEŠANOG MESA S NOKLICAMA, ŠKOLSKI KRUH, KUPUS SALATA, KOLAČ OD GRIZA | 80,7 | 26,9 | 29,5 | 684 | GLUTEN, JAJA, MLJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, SEZAM, LUPINA, SOJA |
| **SRIJEDA** | **DORUČAK** | ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ | 28,0 | 8,3 | 4,0 | 187 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, GLUTEN, SEZAM |
| **RUČAK** | VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM, ŠKOLSKI KRUH, SALATA KUPUS S RAJČICOM, KOLAČ JOGURT | 81,9 | 20,3 | 29,9 | 665 | GLUTEN, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, SEZAM, LUPINA, SOJA, JAJA |
| **ČETVRTAK** | **DORUČAK** | KUKURUZNI KRUH, ČOKOLADNI NAMAZ | 28,8 | 5,5 | 5,5 | 187 | GLUTEN, JAJA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **RUČAK** | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR, ŠKOLSKI KRUH, SAVIJAČA S JABUKAMA | 91,5 | 28,0 | 22,4 | 673 | MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, JAJA, GLUTEN, SOJA, SEZAM, LUPINA |
| **PETAK** | **DORUČAK** | ŠKOLSKI KRUH S NAMAZOM OD SIRA I KURKUME | 25,9 | 9,7 | 4,1 | 179 | GLUTEN, JAJA, SOJA, SEZAM, LUPINA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI |
| **RUČAK** | BISTRA PILEĆA JUHA, RIŽOTO S PORILUKOM, CRVENI KUPUS SALATA, BISKVIT S JABUKOM | 90,6 | 15,6 | 28,6 | 683 | CELER, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, GLUTEN, JAJA |