|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 09.12.2019.-13.12.2019.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **PUREĆI PERKELT S TJESTENINOM, ZELENA SALATA S MRKVOM, ZOBENI KOLAČ S VOĆEM** | 639 | 30,2 | 21,8 | 83,5 | Gluten, Jaja, Moguća kontaminacija glutenom, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| SUHI OBROK | **VOĆNI JOGURT, PETIT BEURE** | 188 | 8,3 | 6,5 | 24,3 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Sezam |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **SARMA OTVORENA, PIRE KRUMPIR, ŠKOLSKI KRUH, SAVIJAČA S VIŠNJAMA**  |  651 | 26,6  | 19,7  | 95,6  | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina  |
| SUHI OBROK | **PUDING OD ČOKOLADE**  | 189  | 6,0  | 6,0  | 28,4  | Gluten, mlijeko i mliječni proizvodi  |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **BISTRA PILEĆA JUHA, LAZANJE S MIJEŠANIM MESOM, KUPUS SALATA**  | 618  | 30,8  | 23,2  | 70,0  | Gluten, Jaja, Celer  |
| SUHI OBROK | **JOGURT, BANANA**  | 180  | 9,4  | 5,8  | 23,3  |  Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **BISTRA GOVEĐA JUHA, TJESTENINA CARBONARA, KRASTAVCI SALATA, ZOBENI KOLAČ S VOĆEM**  | 669  | 26,7  | 25,4  | 87,2  | Gluten, Jaja, Moguća kontaminacija glutenom, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| SUHI OBROK |  **INTEGRALNI MUFFIN S VOĆEM** | 196 | 4,8 | 7,6  | 28,6  |  Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD RAJČICE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, KUHANI KRUMPIR, SALATA CRVENI KUPUS**  | 609  | 21,9  | 25,0  | 76,7  | Gluten, Jaja  |
| SUHI OBROK | **KUKURUZNI KRUH, ČOKOLADNI NAMAZ**  | 187  | 5,5  | 5,5  | 28,8  |  Gluten, Jaja, mlijeko i mliječni proizvodi |