|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO**  **HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** | | | | | | | |
| **TJEDAN: 11.10.2021.-15.10.2021.** | | | | | | | |
| **DAN** | | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | | | | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | HA OD RAJČICE, PEČENI FILE OSLIĆA, KUHANI KRUMPIR, BLITVA, SALATA RIBANA MRKVA, KOMPOT OD KRUŠAKA | 619 | 30JU,9 | 19,8 | 84,6 | Riba, Gluten, Jaja |
| SUHI OBROK | PALAČINKA S MEDOM | 179 | 3,0 | 6,1 | 29,0 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | BISTRA PILEĆA JUHA, PEČENA SVINJETINA, KUHANI KRUMPIR, PIRJANI GRAŠAK I MRKVA, SALATA KUPUS S RAJČICOM, KOMPOT OD MARELICA | 620 | 31,4 | 22,3 | 76,7 | Gluten, Jaja, Celer |
| SUHI OBROK | KUKURUZNO PECIVO, NAMAZ OD RAJČICE I SIRA | 175 | 6,8 | 5,9 | 24,0 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | RAGU JUHA PILEĆA, RIŽOTO S PURETINOM, CIKLA SALATA, KOLAČ OD GRIZA | 640 | 25,2 | 28,9 | 69,2 | Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten |
| SUHI OBROK | INTEGRALNI TOAST, AJVAR, DELIKATES ŠUNKA, SIR GOUDA | 178 | 8,0 | 5,4 | 22,9 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR, ŠKOLSKI KRUH, SAVIJAČA OD JABUKA | 673 | 28,0 | 22,4 | 91,5 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten, Soja, Sezam, Lupina |
| SUHI OBROK | JOGURT S PETIT KEKSIMA I JABUKOM | 178 | 6,5 | 6,4 | 23,3 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Sezam |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | BISTRA PILEĆA JUHA, LAZANJE S MIJEŠANIM MESOM, KUPUS SALATA, | 618 | 30,8 | 23,2 | 70,0 | Gluten, Jaja, Celer |
| SUHI OBROK | KRUH I MASLAC | 192 | 4,7 | 8,1 | 25,0 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Mlijeko i mliječni proizvodi |