|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 24.1.2022.-28.1.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | JUHA OD RAJČICE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, KUHANI KRUMPIR, SALATA CRVENI KUPUS | 609 | 21,9 | 25,0 | 76,7 | Gluten, Jaja |
| SUHI OBROK | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM | 184 | 4,1 | 7,6 | 25,0 | Gluten, Jaja, Sezam, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **UTORAK** | 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 |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | BISTRA GOVEĐA JUHA, MUSAKA OD KRUMPIRA I PATLIDŽANA S MESOM, SALATA RIBANA MRKVA | 622 | 27,4 | 28,0 | 68,4 | 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 |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | PUREĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR, SALATA RIKOLA, BISKVITNI KOLAČ | 622 | 24,5 | 25,7 | 75,2 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja |
| SUHI OBROK | JOGURT S PETIT KEKSIMA I JABUKOM | 178 | 6,5 | 6,4 | 23,3 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Sezam |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | KREM JUHA OD CVJETAČE, TJESTENINA S LIGNJAMA, ZELENA SALATA S KUKURUZOM, KOLAČ S JOGURTOM | 676 | 18,9 | 28,2 | 90,2 | Gluten, Jaja, Mekušci, Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| SUHI OBROK | KUKURUZNA ZLEVANKA S MARMELADOM | 185 | 3,6 | 6,3 | 29,2 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja |