|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ GALDOVO****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 31.10.2022.-04.11.2022.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK |  |  |  |  |  |  |
| SUHI OBROK |  |  |  |  |  |  |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK |  |  |  |  |  |  |
| SUHI OBROK |  |  |  |  |  |  |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD POVRĆA S TJESTENINOM , BULGUR S TIKVICAMA I SLANUTKOM , SALATA OD CIKLE I MRKVE , ČAJNI KOLUTIĆI**  | 86.8 | 16.6 | 22.1 | 623 | Celer(T), Gluten(T), Celer(S), Gluten(S), Laktoza(T), Mlijeko(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Orašidi(T) |
| SUHI OBROK | **MLIJEKO , PETIT BEURE S MARMELADOM OD ŠIPKA**  | 24.1 | 7.5 | 7.5 | 194 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Sezam(T), Sumporni dioksid(S) |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **KOMPOT OD BRESAKA , PUNJENA PAPRIKA S PIRE KRUMPIROM , JUHA OD CRVENE LEĆE I POVRĆA , SALATA MRKVA**  | 81.2 | 22.0 | 25.5 | 634 | Jaja(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Celer(S), Celer(T) |
| SUHI OBROK | **BISKVITNI KOLAČ S LJEŠNJAKOM I ROGAČEM**  | 28.9 | 4.0 | 7.3 | 198 | Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(S), Jaja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Kikiriki(T) |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **KREM JUHA OD CVJETAČE , PEČENE LIGNJE S PIRJANIM KREMASTIM POVRĆEM , KOMPOT OD ANANASA , ZELENA SALATA S RADIĆEM**  | 82.2 | 26.7 | 24.0 | 649 | Laktoza(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Mlijeko(T), Gluten(T), Rakovi(T), Riba(T), Mekušci(S), Celer(T), Gluten(T), Laktoza(S) |
| SUHI OBROK | **CHIA KIFLIĆ , JOGURT ČAŠICA**  | 21.9 | 8.9 | 8.7 | 196 | Gluten(S), Jaja(T), Goruščica(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(T), Lupina(T), Laktoza(S) |