|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ IVANA KUKULJEVIĆA SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 16.- 20. 09. 2019.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **ULAŠ OD GMIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA, ŠKOLSKI KRUH, KUPUS SALATA, KOLAČ OD GRIZA** | 684 | 26,9 | 29,5 | 80,7 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi, Soja, Sezam, Lupina |
| SUHI OBROK | **ČUPAVI SENDVIČ** | 194 | 6,9 | 6,6 | 25,2 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK | **BISTRA PILEĆA JUHA, TJESTENINA S JUNEĆIM MLJEVENIM MESOM, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM** | 690 | 21,9 | 29,2 | 86,8 | Gluten, Jaja, Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| SUHI OBROK | **KRUH I MASLAC** | 192 | 4,7 | 8,1 | 25,0 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **SRIJEDA** | BORAVAK RUČAK | **KREM JUHA OD CVJETAČE, PEČENA PILETINA I MLINCI, RAJČICA SALATA, KOMPOT OD ANANASA** | 616 | 22,5 | 27,7 | 69,4 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| SUHI OBROK | **KUKURUZNI KRUH, ČOKOLADNI NAMAZ** | 187 | 5,5 | 5,5 | 28,8 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **ČETVRTAK** | 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 | **JOGURT SA PROBIOTIKOM, BANANA** | 172 | 8,0 | 5,8 | 22,7 | Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **KREM JUHA OD BROKULE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI, ZELENA SALATA**  | 647 | 21,6 | 28,5 | 75,7 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten |
| SUHI OBROK | **SENDVIČ S RAJČICOM** | 193 | 5,3 | 7,6 | 25,9 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina |