|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OŠ IVANA KUKULJEVIĆA SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 07. 10. – 11. 10. 2019.** |
| **DAN** | **OPIS OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E/kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | BORAVAK RUČAK | **VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM, ŠKOLSKI KRUH, SALATA KUPUS S RAJČICOM, KOLAČ OD GRIZA** | 659 | 17,1 | 27,2 | 90,2 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi, Soja, Sezam, Lupina |
| SUHI OBROK | **KUKURUZNE PAHULJICE, JOGURT S BOBIČASTIM VOĆEM** | 183 | 7,4 | 4,8 | 29,7 | Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **UTORAK** | BORAVAK RUČAK |  |  |  |  |  |  |
| SUHI OBROK |  |  |  |  |  |  |
| **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 | **KRUH S MASLACEM I MARMELADOM** | 184 | 4,1 | 7,6 | 25,0 | Gluten, Jaja, Sezam, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **ČETVRTAK** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD RAJČICE, LAZANJE S TIKVICAMA, ZELENA SALATA S ROTKVICOM** | 658 | 25,4 | 25,7 | 80,4 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja |
| SUHI OBROK | **JOGURT SA PROBIOTIKOM, BANANA** | 172 | 8,0 | 5,8 | 22,7 | Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **PETAK** | BORAVAK RUČAK | **JUHA OD RAJČICE, PEČENI FILE OSLIĆA, KUHANI KRUMPIR, BLITVA, SALATA RIBANA MRKVA, KOMPOT OD KRUŠAKA** | 619 | 30,9 | 19,8 | 84,6 | Riba, Gluten, Jaja |
| SUHI OBROK | **KUKURUZNI KRUH, ČOKOLADNI NAMAZ** | 187 | 5,5 | 5,5 | 28,8 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi |