|  |
| --- |
| **JELOVNIK: DJEČJI VRTIĆ ZVONČIĆ OZALJ****HEALTHY MEAL STANDARD Kindergarten MENU** |
| **TJEDAN: 03.07.2023.-07.07.2023.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **U/g** | **B /g** | **M/g** | **E/kcal** |
| **PONEDJELJAK** | **DORUČAK** | KRUH, KUHANO JAJE, ZLATNO MLIJEKO | 32.0 | 13.7 | 9.9 | 273 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T |
| **JUTARNJA UŽINA** | JABUKA KOMAD | 9.0 | 0.0 | 0.0 | 36 |  |
| **RUČAK** | VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA, KUPUS SALATA, KUKURUZNI KRUH, PETIT BUERE | 71.3 | 13.0 | 15.6 | 477 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **POPODNEVNA UŽINA** | LISNATO OD VIŠNJE | 21.7 | 2.8 | 7.4 | 156 | Gluten(S) |
|  | **PRODŽENI BORAVAK** | KRUH, KUHANO JAJE, ZLATNO MLIJEKO | 32.0 | 13.7 | 9.9 | 273 | Jaja(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T |
| **UTORAK** | **DORUČAK** | KUKURUZNE I ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU S VOĆEM | 38.7 | 10.3 | 12.2 | 309 | Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Gluten(T) |
| **JUTARNJA UŽINA** | ORAŠASTO VOĆNI MIX | 16.1 | 2.6 | 6.5 | 135 | Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S) |
| **RUČAK** | PUREĆI PAPRIKAŠ S TJESTENINOM , MIJEŠANA ZELENA SALATA , KRUH | 57.5 | 18.3 | 15.3 | 445 | Gluten(S), Celer(T), Gluten(T), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **POPODNEVNA UŽINA** | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM | 22.1 | 3.0 | 4.2 | 139 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |
| **SRIJEDA** | **PRODUŽENI BORAVAK** | KRUH, SIRNI NAMAZ S VLASCEM, KAKAO S MEDOM | 30.9 | 10.7 | 8.2 | 243 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **DORUČAK** | KRUH S NAMAZOM OD ČOKOLADE , BIJELA KAVA  | 40.0 | 10.4 | 11.3 | 305 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Gluten(S), Sezam(T) |
| **JUTARNJA UŽINA** | BANANA | 16.3 | 0.9 | 0.3 | 68 |  |
| **RUČAK** | JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA , RIŽOTO S JUNETINOM , ČAJNI KOLUTIĆI | 73.2 | 17.7 | 18.7 | 537 | Jaja(S), Gluten(S), Celer(S), Laktoza(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(S), Orašidi(T) |
|  | **POPODNEVNA UŽINA** | SENDVIČ SA SIROM I KRASTAVCIMA | 19.4 | 6.5 | 4.2 | 142 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Mlijeko(S), Goruščica(S) |
|  | **PRODUŽENI BORAVAK** | KRUH S NAMAZOM OD ČOKOLADE , BIJELA KAVA  | 40.0 | 10.4 | 11.3 | 305 | Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Jaja(T), Kikiriki(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Gluten(S), Sezam(T) |
| **DORUČAK** | KRUH S MASLACEM I ŠUNKOM , BIJELA KAVA  | 34.1 | 12.3 | 10.3 | 280 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
| **JUTARNJA UŽINA** | KRUŠKA | 10.6 | 0.3 | 0.0 | 41 |  |
| **RUČAK** | SALATA RAJČICA I PAPRIKA , KRUH KUKURUZNI , PETIT BEURE , GRAH VARIVO S JEČMOM I SUHIM MESOM | 66.7 | 15.6 | 17.8 | 495 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(T), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Soja(S), Mlijeko(S) |
| ČETVRTAK | **POPODNEVNA UŽINA** | PETIT KEKSI I JOGURT S PROBIOTIKOM | 18.0 | 4.5 | 3.4 | 120 | Mlijeko(S), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(S) |
|  | **PRODUŽENI BORAVAK** | KRUH S MASLACEM I ŠUNKOM , BIJELA KAVA  | 34.1 | 12.3 | 10.3 | 280 | Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S), Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T) |
|  | **DORUČAK** | CRUNCH ZOBENE S BRUSNICOM | 36.4 | 10.6 | 8.5 | 270 | Gluten(T), Gluten(S), Soja(S), Mlijeko(T), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S |
|  PETAK | **JURANJA UŽINA** | LUBENICA | 8.0 | 0.6 | 0.0 | 32 |  |
|  | **RUČAK** | KREM JUHA OD ŠPINATA I CELERA , PIRE KRUMPIR , PETIT BEURE , FILE OSLIĆA S MIJEŠANIM POVRĆEM | 60.6 | 18.9 | 21.2 | 489 | Celer(S), Laktoza(S), Mlijeko(S), Gluten(T), Gluten(S), Soja(S), Celer(T), Rakovi(T), Riba(S), Mekušci(T) |
|  | **POPODNEVNA UŽINA** |  KRUH, NAMAZ OD SVJEŽEG SIRA I KURKUME | 22.8 | 4.6 | 3.5 | 140 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Laktoza(S), Mlijeko(S), Celer(T), Gluten(T) |
|  | **PRODUŽENI BORAVAK** | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM | 22.1 | 3.0 | 4.2 | 139 | Gluten(S), Jaja(T), Soja(S), Mlijeko(T), Orašidi(T), Sezam(T), Sumporni dioksid(S), Laktoza(S), Gluten(T), Mlijeko(S) |