|  |
| --- |
| OŠ SELA,  Sela 103, 44273, SelaHEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU: PRODUŽENI BORAVAKTJEDAN: 7.3.-11.3.2022. |
|  | **DORUČAK** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** | **RUČAK** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| PON | POLUBIJELI KRUH SA NAMAZOM OD SLANUTKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 175 | 5,4 | 3,4 | 29,0 |

 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi, Orašasto voće, Sezam | VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM, ŠKOLSKI KRUH, KRUŠKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 424 | 15,1 | 16,4 | 56,0 |

 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina |
| UTO | KRUH S MASLACEM I MARMELADOM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 184 | 4,1 | 7,6 | 25,0 |

 | Gluten, Jaja, Sezam, Mlijeko i mliječni proizvodi | GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA, ŠKOLSKI KRUH, KUPUS SALATA, KOLAČ OD GRIZA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 684 | 26,9 | 29,5 | 80,7 |

 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi, Soja, Sezam, Lupina |
| SRI | ŠKOLSKI KRUH, SIRNI NAMAZ SA KRASTAVCIMA I VLASCEM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 177 | 10,2 | 3,4 | 26,5 |

 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Mlijeko i mliječni proizvodi | BISTRA GOVEĐA JUHA, TJESTENINA CARBONARA, KRASTAVCI SALATA, ZOBENI KOLAČ S VOĆEM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 669 | 26,7 | 25,4 | 87,2 |

 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi, Celer, Moguća kontaminacija glutenom |
| ČET | INTEGRALNI TOAST, DELIKATES ŠUNKA, PAPRIKA CRVENA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 173 | 6,6 | 6,9 | 21,6 |

 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi | RAGU JUHA PILEĆA, RIŽOTO S PURETINOM, CIKLA SALATA, KOLAČ OD GRIZA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 640 | 25,2 | 28,9 | 69,2 |

 | Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten |
| PET | PALAČINKA S MEDOM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 179 | 3,0 | 6,1 | 29,0 |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten | JUHA OD RAJČICE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, KUHANI KRUMPIR, SALATA CRVENI KUPUS |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 609 | 21,9 | 25,0 | 76,7 |

 | Gluten, Jaja |

**E – Energijska vrijednost, P – proteini, M – masti, U- ugljikohidrati.** Alergeni se popisuju prema Uredbi (EU) 1169/2011 o informiranju potrošača o hrani, uz dodatak mogućnosti kontaminacije glutenom. **Napomena: Moguće su izmjene u jelovniku ovisno o sezoni i mogućnostima dobavljača.**

|  |
| --- |
| OŠ SELA,  Sela 103, 44273, SelaHEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU: PRODUŽENI BORAVAKTJEDAN: 14.3.-18.3.2022. |
|  | **RUČAK** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** | **UŽINA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| PON | BISTRA GOVEĐA JUHA, MUSAKA OD KRUMPIRA I PATLIDŽANA S MESOM, SALATA RIBANA MRKVA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 622 | 27,4 | 28,0 | 68,4 |

 | Gluten, Jaja, Celer | ŠKOLSKI KRUH SA SIROM I VRHNJEM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 174 | 9,2 | 3,5 | 26,5 |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina |
| UTO | RAGU JUHA PUREĆA, RIŽOTO OD SVINJETINE, PAPRIKA SALATA, KOLAČ S JOGURTOM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 687 | 28,3 | 27,4 | 83,1 |

 | Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja | INTEGRALNI TOAST, AJVAR, DELIKATES ŠUNKA, SIR GOUDA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 178 | 8,0 | 5,4 | 22,9 |

 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| SRI | JUHA OD RAJČICE, PEČENA PILETINA, PIRE KRUMPIR, SALATA CRVENI KUPUS, KOMPOT OD BRESAKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 643 | 19,9 | 29,0 | 80,5 |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja | PUDING OD ČOKOLADE |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 189 | 6,0 | 6,0 | 28,4 |

 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| ČET | PUREĆI PERKELT S TJESTENINOM, ZELENA SALATA S MRKVOM, ZOBENI KOLAČ S VOĆEM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 639 | 30,2 | 21,8 | 83,5 |

 | Gluten, Jaja, Moguća kontaminacija glutenom, Mlijeko i mliječni proizvodi | KEFIR, JABUKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 184 | 7,2 | 7,0 | 23,1 |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi |
| PET | VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM, ŠKOLSKI KRUH, SALATA KUPUS S RAJČICOM, KOLAČ OD GRIZA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 659 | 17,1 | 27,2 | 90,2 |

 | Gluten, Jaja, Mlijeko i mliječni proizvodi, Soja, Sezam, Lupina | KROASAN, JOGURT S PROBIOTIKOM, JABUKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 397 | 10,6 | 18,5 | 47,1 |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Orašasto voće, Celer, Gorušnica, Sezam, Sumporni dioksid, Kikiriki, Lupina |

**E – Energijska vrijednost, P – proteini, M – masti, U- ugljikohidrati.** Alergeni se popisuju prema Uredbi (EU) 1169/2011 o informiranju potrošača o hrani, uz dodatak mogućnosti kontaminacije glutenom. **Napomena: Moguće su izmjene u jelovniku ovisno o sezoni i mogućnostima dobavljača.**

|  |
| --- |
| OŠ SELA,  Sela 103, 44273, SelaHEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU: REDOVNA NASTAVATJEDAN: 14.3.-18.3.2022.21.3.-25.3.2022. |
|  | **JUTARNJA SMJENA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** | **POPODNEVNA SMJENA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| PON | KUKURUZNA KRUPICA SA SIROM, MLIJEKO, JABUKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 390 | 15,4 | 11,9 | 54,9 |

 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi | ŠKOLSKI KRUH SA SVJEŽIM SIROM, VRHNJEM I ZAČINIMA  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 32.04  | 15.75  | 15.18  | 327.20  |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina |
| UTO | TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM ŠKOLE |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 37.48  | 15.65  | 12.35  | 323.14  |

 | Celer u tragovima | SENDVIČ S AJVAROM, ŠUNKOM I SIROM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 39.83  | 12.49  | 6.13  | 265.07  |

 | Moguća kontaminacija glutenom, Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja |
| SRI | VARIVO OD GRAŠKA S NOKLICAMA, KUKURUZNI KRUH, KRUŠKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 341 | 13,5 | 12,0 | 46,8 |

 | Jaja, Gluten, Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi | MASLAC OD KIKIRIKIJA S MARMELADOM  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 34.80  | 8.19  | 9.05  | 253.41  |

 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Kikiriki, Orašasto voće u tragovima, Kikiriki u tragovima, Sumporni dioksid, Moguća kontaminacija glutenom |
| ČET | ORZOTO OD SVINJETINE I ŠPINATA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 33.69  | 16.43  | 9.73  | 288.20  |

 | Gluten, Soja, Moguća kontaminacija glutenom, Celer | NAMAZ OD LEĆE I PRŽENOG SUNCOKRETA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 28.06  | 6.77  | 6.78  | 202.95  |

 | Moguća kontaminacija glutenom, Gluten, Jaja |
| PET | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 46.84  | 14.39  | 12.75  | 354.33  |

 | Moguća kontaminacija glutenom, Mlijeko i mliječni proizvodi | KROASAN, JOGURT S PROBIOTIKOM, JABUKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 397 | 10,6 | 18,5 | 47,1 |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Orašasto voće, Celer, Gorušnica, Sezam, Sumporni dioksid, Kikiriki, Lupina |

|  |
| --- |
| OŠ SELA,  Sela 103, 44273, SelaHEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU: PRODUŽENI BORAVAKTJEDAN: 21.3. -25.3. 2022. |
|  | **DORUČAK** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** | **RUČAK** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| PON | ŠKOLSKI KRUH SA SIROM I VRHNJEM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 174 | 9,2 | 3,5 | 26,5 |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR, ŠKOLSKI KRUH, SAVIJAČA OD JABUKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 673 | 28,0 | 22,4 | 91,5 |

 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Jaja, Gluten, Soja, Sezam, Lupina |
| UTO | ŠKOLSKI KRUH, NAMAZ OD PILETINE |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 204 | 8,9 | 7,2 | 25,8 |

 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Mlijeko i mliječni proizvodi | BISTRA PILEĆA JUHA, TJESTENINA S JUNEĆIM MLJEVENIM MESOM, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 690 | 21,9 | 29,2 | 86,8 |

 | Gluten, Jaja, Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| SRI | ČUPAVI SENDVIČ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 194 | 6,9 | 6,6 | 25,2 |

 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Mlijeko i mliječni proizvodi | VARIVO OD GRAŠKA S NOKLICAMA, ŠKOLSKI KRUH, CIKLA SALATA, KOLAČ OD GRIZA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 650 | 21,6 | 27,6 | 80,9 |

 | Jaja, Gluten, Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi, Soja, Sezam, Lupina |
| ČET | INTEGRALNO PECIVO, ČOKOLADNI NAMAZ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 180 | 4,9 | 6,7 | 24,9 |

 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi | ORZOTO OD SVINJETINE I ŠPINATA  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 33.69  | 16.43  | 9.73  | 288.20  |

 | Gluten, Soja, Moguća kontaminacija glutenom, Celer |
| PET | ŠKOLSKI KRUH SA ŠUNKOM I NAMAZOM OD ZAČINSKOG BILJA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 175 | 10,4 | 3,3 | 26,0 |

 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Mlijeko i mliječni proizvodi | JUHA OD RAJČICE, PEČENI FILE OSLIĆA, KUHANI KRUMPIR, BLITVA, SALATA RIBANA MRKVA, KOMPOT OD KRUŠAKA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U | B | M | E |
| 619 | 30,9 | 19,8 | 84,6 |

 | Riba, Gluten, Jaja |

**E – Energijska vrijednost, P – proteini, M – masti, U- ugljikohidrati.** Alergeni se popisuju prema Uredbi (EU) 1169/2011 o informiranju potrošača o hrani, uz dodatak mogućnosti kontaminacije glutenom. **Napomena: Moguće su izmjene u jelovniku ovisno o sezoni i mogućno**

|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA BORAVAK: OSNOVNA ŠKOLA SELA GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 28.3.-1.4..2022.** |
| **DAN** | **SMJENA** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E /kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | **BORAVAK RUČAK** | BISTRA PILEĆA JUHA, RIŽOTO S PORILUKOM, CRVENI KUPUS SALATA, BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM | 683 | 15,6 | 28,6 | 90,6 | Celer, Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja |
| **BORAVAK UŽINA** | ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM OD KIKIRIKIJA | 196 | 7,0 | 6,6 | 27,3 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina, Kikiriki, Orašasto voće u tragovima |
| **UTORAK** | **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 |
| **BORAVAK UŽINA** | BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA | 191 | 2,5 | 8,2 | 27,0 | Jaja, Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **SRIJEDA** | **BORAVAK RUČAK** | PUREĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR, SALATA RIKOLA, BISKVITNI KOLAČ | 622 | 24,5 | 25,7 | 75,2 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja |
| **BORAVAK UŽINA** | MUESLI VOĆNI CRUNCH + ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU | 194 | 8,2 | 7,6 | 23,0 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **ČETVRTAK** | **BORAVAK RUČAK** | VARIVO OD KUPUSA U RAJČICI, POPEČAK OD ŽITARICA, ŠKOLSKI KRUH, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, MLIJEČNI SLADOLED | 618 | 16,3 | 25,6 | 81,9 | Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina |
| **BORAVAK UŽINA** | JOGURT SA PROBIOTIKOM, BANANA | 172 | 8,0 | 5,8 | 22,7 | Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **PETAK** | **BORAVAK RUČAK** | PREŽGANA JUHA, TJESTENINA S TUNJEVINOM I POVRĆEM, ZELENA SALATA S KUKURUZOM, BISKVITNI KOLAČ SA ŠUMSKIM VOĆEM | 708 | 22,7 | 29,6 | 89,1 | Gluten, Jaja, Riba, Moguća kontaminacija glutenom, Mlijeko i mliječni proizvodi, Celer |
| **BORAVAK UŽINA** | INTEGRALNI DVOPEK, SIRNI NAMAZ | 175 | 8,3 | 6 | 22,0 | Gluten, Mlijeko i mliječni proizvodi |

|  |
| --- |
| **JELOVNIK ZA REDOVNU NASTAVU: OSNOVNA ŠKOLA Sela, GRAD SISAK****HEALTHY MEAL STANDARD KIDS MENU** |
| **TJEDAN: 28.3. -1.4. , 4.4. -8.4.2022.** |
| **DAN** | **NAZIV OBROKA** | **HRANJIVE VRIJEDNOSTI** | **ALERGENI** |
| **E /kcal** | **B /g** | **M/g** | **U/g** |
| **PONEDJELJAK** | VARIVO OD GRAHA I POVRĆA, VOĆE | 398,02 | 13,77 | 15,97 | 50,72 | Moguća kontaminacija glutenom, Celer u tragovima |
| ŠKOLSKA PIZZA, J, BANANA | 397 | 17,2 | 15,2 | 50,0 | Gluten, Jaja, Riba, Soja, Mlijeko i mliječni proizvodi, Orašasto voće, Celer, Gorušnica, Sezam, Sumporni dioksid, Kikiriki, Lupina |
| **UTORAK** | RIŽOTO S PILETINOM I TIKVICAMA, CRVENI KUPUS, VOĆE | 396,11 | 10.07 | 16,27 | 45,09 | Celer, mlijeko I mliječni proizvodi |
| ŠKOLSKI KRUH, SIRNI NAMAZ S VLASCEM, KAKAO S MEDOM, NARANČA | 378 | 16,0 | 10,7 | 55,2 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Jaja, Soja, Sezam, Lupina |
| **SRIJEDA** | VARIVO OD PORILUKA ŠKOLSKI KRUH, VOĆE(bez mesa) | 368,59 | 9,7  | 10,85  | 59,62  | Moguća kontaminacija glutenom, Celer |
| ČOKO KUGLICE S MLIJEKOM, NARANČA | 373 | 12,7 | 10,1 | 57,1 | Gluten, Soja, Mlijeko i mliječni proizvodi |
| **ČETVRTAK** | PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA KISELA PAPRIKA, VOĆE | 434 | 18,3 | 17,0 | 52,8 | Gluten, jaja |
| INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ, ČAJ, JABUKA | 376 | 16,1 | 9,8 | 52,4 | Mlijeko i mliječni proizvodi, Gluten, Sezam |
| **PETAK** | PANIRANI OSLIĆ S PIRJANIM MAHUNAMA I KRUMPIROM, ZELENA SALATA, VOĆE | 364,23 | 15.69 | 13,66 | 48,9 | Gluten, riba, soja, rakovi u tragovima, jaja u tragovima, mlijeko, celer, mekušci u tragovima, moguća kontaminacija glutenom |
| SAVIJAČA S VIŠNJAMA, ACIDOFIL, MANDARINA | 406 | 11,6 | 16,0 | 56,6 | Gluten, Sezam, Mlijeko i mliječni proizvodi |