

BORAVAK 09.12.2024.-13.12.2024.

UUID 99c08bb5-57d0-4643-98e3-32269e08bd36	Period 09.12.2024 - 13.12.2024	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 7-9 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak -	Odgovorna osoba organizacije Josip Tominac ravnatelj	Suradnik stručnjak N/A
Zabranjeni alergeni N/A	Dnevne hranjive vrijednosti Energijska vrijednost: Min: 1740, Max: 1970 Ugljikohidrati: Min: 217.5, Max: 270.9 Proteini: Min: 43.5, Max: 73.9 Masti: Min: 58, Max: 76.6	
Opće preporuke <p>Dnevne energetske potrebe ovise, osim o razini osnovnih fizioloških potreba, i o tjelesnoj aktivnosti i drugim vanjskim čimbenicima. U razdoblju rasta i razvoja posebno je potrebno voditi računa o potrebama za energijom i hranjivim tvarima. Ako prehranom dugoročno unosimo premalo ili previše energije ili hranjivih tvari, zdravlje djece i mladih može biti ugroženo.</p> <p>Pravilna prehrana podrazumijeva uravnotežen unos energije i hranjivih tvari koje se dijele u skupinu makronutrijenata i mikronutrijenata. Makronutrijenti osiguravaju dostatan unos energije, ali i tvari koje su neophodne za izgradnju, funkcioniranje i obnavljanje organizma. Mikronutrijenti su različiti spojevi koji su, također, neophodni za izgradnju i funkcioniranje organizma, ali se, za razliku od makronutrijenata, u tijelo unose u vrlo malim količinama te ne predstavljaju izvor energije.</p>		

Opis

Prehrana za djecu u osnovnim školama od 7 do 9 godina (1-4 razred) Preporuke izrađene prema Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnoj školi. U školama se poslužuje 4 obroka (doručak i ručak ili ručak i užina) te je uzeto preporučenog dnevnog unosa za prehranu djece od 7-9 godine. Uzeto je 80% dnevnih prehrambenih preporuka, zbog uključenosti 4 obroka (suhi, kuhani, kuhani, suhi) Preporuke: proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-55% (teži se da je iznad 50%).

Jelovnici su podložni promjenama.

Na promjene može utjecati dostupnost dobavljača ili tehničke promjene u kuhinji.

Označavanje jelovnika je napravljeno u skladu s važećim zakonima i pravilnicima.

Za dodatne informacije o jelovnicima obratite se nadležnoj osobi organizacije.



Jelovnik Tjedan 1 Organizacija

09.12.2024 - 15.12.2024

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO
Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

Dan u tjednu	Obroci	Recepti	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 09.12.2024	Jutarnja užina	POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MEDOM (Recept)	180kCal	4.6g	4.9g	29.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	SAVIJAČA S VIŠNJAMA OŠSK 2022 (Recept), CRVENI KUPUS SALATA OŠSK 2022 (Recept), VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM BORAVAK OŠSK 2022 (Recept), KUKURUZNI KRUH ŠNITA I POL ŠKOLE (Recept)	657kCal	21.3g	24.6g	88.3g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Utorak 10.12.2024	Jutarnja užina	PUDING OD ČOKOLADE UŽINA (Recept)	166kCal	6.9g	6.7g	19.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)
	Ručak	TJESTENINA S RAJČICOM BORAVAK OŠSK 2022 (Recept), KUPUS SALATA OŠSK 2022 (Recept), MRAMORNI KOLAČ OŠSK 2022 (Recept), KREM JUHA OD GRAŠKA BORAVAK OŠSK 2022 (Recept)	665kCal	19.2g	25.7g	89.3g	Soja(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Srijeda 11.12.2024	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-

Jelovnici su podložni promjenama.

Na promjene može utjecati dostupnost dobavljača ili tehničke promjene u kuhinji.

Označavanje jelovnika je napravljeno u skladu s važećim zakonima i pravilnicima.

Za dodatne informacije o jelovnicima obratite se nadležnoj osobi organizacije.

Četvrtak 12.12.2024	Jutarnja užina	CHIA KIFLIĆ (Recept), ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni) (Recept)	144kCal	3.9g	5.1g	21.4g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten
	Ručak	KOMPOT OD BRESAKA ŠKOLE (Recept), PUNJENA PAPRIKA S PIRE KRUMPIROM BORAVAK OŠSK 2022 (Recept), SALATA MRKVA OŠSK 2022 (Recept), JUHA OD CRVENE LEĆE I POVRĆA BORAVAK OŠSK 2022 (Recept)	635kCal	22.0g	25.5g	81.4g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer
Petak 13.12.2024	Jutarnja užina	PALAČINKA S DŽEMOM (MARELICA) (Recept), ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni) (Recept)	183kCal	5.8g	5.5g	29.2g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI S MRKVOM BORAVAK OŠSK 2022 (Recept), BISTRA RIBLJA JUHA S TARANOM BORAVAK OŠSK 2022 (Recept), MIJEŠANA SALATA OŠSK 2022 (Recept)	625kCal	22.3g	20.2g	88.4g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Jaja, Gluten, Celer

Jelovnici su podložni promjenama.

Na promjene može utjecati dostupnost dobavljača ili tehničke promjene u kuhinji.

Označavanje jelovnika je napravljeno u skladu s važećim zakonima i pravilnicima.

Za dodatne informacije o jelovnicima obratite se nadležnoj osobi organizacije.