

BORAVAK 16.12.2024.-19.12.2024.

| | | |
|--|--|---|
| UUID 1ace4e6d-2013-4315-8ea6-6c1b2e973e2d | Period 16.12.2024 - 19.12.2024 | Naziv dijete KIDS HMS MENU 7-9 godina |
| Organizacija OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak - | Odgovorna osoba organizacije Josip Tominac ravnatelj | Suradnik stručnjak Sara Stoček |
| 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> | | |

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.

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

16.12.2024 - 22.12.2024

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO
Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

| Dan u tjednu | Obroci | Recepti | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni |
|---------------------------|------------------|--|-----------------------|----------|-------|----------------|---|
| Ponedjeljak 16.12.2024 | Ručak | MIJEŠANA SALATA OŠSK 2022 (Recept), PEČENA PILETINA S MLINCIMA BORAVAK OŠSK 2022 (Recept), MLIJEČNI SLADOLED ŠKOLE (Recept), BISTRA GOVEĐA JUHA BORAVAK OŠSK 2022 (Recept) | 616kCal | 26.1g | 24.9g | 71.8g | Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten(T), Gluten, Celer |
| | Popodnevna užina | ČOKOLINO BORAVAK (Recept) | 212kCal | 9.6g | 6.8g | 27.6g | Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten |
| Utorak 17.12.2024 | Ručak | ZELENA SALATA S RAJČICOM OŠSK 2022 (Recept), TJESTENINA CARBONARA BORAVAK (Recept), SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA OŠSK 2022 (Recept), KREM JUHA OD MRKVE BORAVAK OŠSK 2022 (Recept) | 635kCal | 21.1g | 25.7g | 79.0g | Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T) |
| | Popodnevna užina | BISKVITNI KOLAČ SA ŠUMSKIM VOĆEM I CIMETOM (Recept) | 181kCal | 3.6g | 6.5g | 25.9g | Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten, Celer(T) |
| Srijeda 18.12.2024 | Ručak | RIŽOTO S PILETINOM BORAVAK OŠSK22 (Recept), ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom) v1 (Recept), ZELENA SALATA S KUKURUZOM OŠSK 2022 (Recept), BISTRA PILEĆA JUHA BORAVAK OŠSK 2022 (Recept) | 657kCal | 20.2g | 28.0g | 80.4g | Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer |
| | Popodnevna užina | POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR UŽINA (Recept) | 177kCal | 9.8g | 3.6g | 26.2g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), 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.

| | | | | | | | |
|------------------------|---------------------|---|---------|-------|-------|-------|--|
| Četvrtak 19.12.2024 | Ručak | BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA OŠSK 2022 (Receipt), PERKELT SVINJETINA I PALENTA BORAVAK OŠSK 2022 (Receipt), MIJEŠANA SALATA OŠSK 2022 (Receipt) | 633kCal | 19.7g | 25.7g | 80.7g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja(T), Jaja, Gorušćica(T), Gluten, Celer(T) |
| | Popodnevna užina | PUTER ŠTANGICA SA SIRNIM NAMAZOM (Receipt) | 209kCal | 6.1g | 4.4g | 36.2g | Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten |

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.