

**JELOVNIK 16.12.2024 - 20.12.2024. GALDOVO**

<b>UUID</b> 9d60344e-cab0-4c77-aaf2-d23e39cd5ba4	<b>Period</b> 16.12.2024 - 20.12.2024	<b>Naziv dijete</b> KIDS HMS MENU 10-13 godina
<b>Organizacija</b> OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak -	<b>Odgovorna osoba organizacije</b> Josip Tominac ravnatelj	<b>Suradnik stručnjak</b> Sara Stoček
<b>Zabranjeni alergeni</b> N/A	<b>Dnevne hranjive vrijednosti</b> Energijska vrijednost: Min: 1845, Max: 2220 Masti: Min: 61.5, Max: 86.3 Ugljikohidrati: Min: 230.6, Max: 305.3 Proteini: Min: 46.1, Max: 83.3	
<b>Opće preporuke</b> <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 10 do 13 godina. 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 10-13 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	POHANI KRUH S JAJIMA U KONVEKTOMATU (ŠNITA I POL) OŠSK2 2022 (Recept), MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), BIJELA KAVA S MEDOM ŠKOLE (Recept)	483kCal	20.8g	16.8g	61.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten
Utorak 17.12.2024	Ručak	PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA OŠSK2 2022 (Recept), JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), ZELENA SALATA (Recept)	461kCal	20.3g	13.6g	64.2g	Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten
Srijeda 18.12.2024	Ručak	TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM OŠSK2 2022 (Recept), SALATA KRSTAVCI KISELI (Recept), MANDARINE DVIJE ŠKOLE (Recept)	437kCal	17.6g	14.9g	57.7g	Gorušćica, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 19.12.2024	Ručak	PUREĆI PERKELT S PIRE KRUMPIROM OŠSK2 2022 (Recept), BANANA KOMAD ŠKOLE (Recept)	433kCal	16.1g	13.5g	65.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer(T)
Petak 20.12.2024	Ručak	KROASAN MiP 60g (Recept), KISELO MLIJEKO 3,2% m.m. 200g ČAŠICA Zbregov (Recept), NARANČA KOMAD ŠKOLE (Recept)	406kCal	12.8g	15.7g	53.0g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja, Gorušćica(T), Gluten, Celer(T)

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.