

JELOVNIK HRASTELNICA 16.12.2024.-20.12.2024.

UUID 697286fb-9fdc-46ef-9cfl-f941e47b9fc7	Period 16.12.2024 - 20.12.2024	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>		

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	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ OŠSK 2022 (Recept), BRESKVA KOMAD ŠKOLE (Recept), JOGURT ČAŠICA FORTIA 150g (Recept)	329kCal	17.3g	7.5g	52.3g	Sumporni dioksid(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer
Utorak 17.12.2024	Ručak	MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), SALATA KRSTAVCI KISELI (Recept), TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM OŠSK 2022 (Recept)	375kCal	15.3g	13.8g	46.9g	Goruščica, Gluten, Celer(T)
Srijeda 18.12.2024	Ručak	RIŽOTO S PURETINOM OŠSK 2022 (Recept), CRVENI KUPUS SALATA OŠSK 2022 (Recept), NARANČA KOMAD ŠKOLE (Recept)	394kCal	13.9g	12.6g	57.1g	Celer(T)
Četvrtak 19.12.2024	Ručak	ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE (Recept), MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), VARIVO OD GRAŠKA I POVRĆA S NJOKIMA OŠSK 2022 (Recept)	371kCal	9.4g	9.4g	63.0g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Petak 20.12.2024	Ručak	BANANA KOMAD ŠKOLE (Recept), KEFIR 200g (1 čašica) (Recept), PIZZA ZDRAVA OŠSK 2022 (Recept)	397kCal	16.5g	12.5g	56.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.