

**JELOVNIK 02.12.-06.12.2024. GALDOVO**

<b>UUID</b> c762ab24-c312-4615-a713-04c743559622	<b>Period</b> 02.12.2024 - 06.12.2024	<b>Naziv djeteta</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> N/A
<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

02.12.2024 - 08.12.2024

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

Dan u tjednu	Obroci	Recepti	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 02.12.2024	Ručak	BANANA KOMAD ŠKOLE (Recept), KEFIR 200g (1 čašica) (Recept), KRUH KUKURUZNI SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM OŠSK 2022 (Recept)	446kCal	17.9g	12.3g	67.5g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 03.12.2024	Ručak	JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), ZELENA SALATA (Recept), TJESTENINA CARBONARA (Recept)	426kCal	19.9g	14.3g	53.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Gluten
Srijeda 04.12.2024	Ručak	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 05.12.2024	Ručak	-	-	-	-	-	-
Petak 06.12.2024	Ručak	SALATA RIKOLA OŠSK 2022 (Recept), MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), RIBLJI ŠTAPIĆI UZ KUHANO MIJEŠANO POVRĆE OŠSK2 2022 (Recept)	442kCal	14.4g	16.3g	60.4g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(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.