

JELOVNIK 02.12.-06.12.2024. HRASTELNICA

UUID ea656089-dbcf-44a4-88b9-f989a29e182f	Period 02.12.2024 - 06.12.2024	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

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	JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM OŠSK 2022 (Recept)	389kCal	13.5g	10.1g	61.3g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 03.12.2024	Ručak	MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), SALATA KRSTAVCI KISELI (Recept), TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM OŠSK 2022 (Recept)	375kCal	15.3g	13.8g	46.9g	Gorušćica, Gluten, Celer(T)
Srijeda 04.12.2024	Ručak	KUKURUZNI KRUH 1/2 ŠNITE ŠKOLE (Recept), MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), GULAŠ OD JUNETINE S NOKLICAMA OŠSK 2022 v2 (Recept)	359kCal	15.3g	12.6g	46.5g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 05.12.2024	Ručak	JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), JOGURT ČAŠICA FORTIA 150g (Recept), KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCI SA SIROM OŠSK 2022 (Recept)	383kCal	15.8g	11.8g	55.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Petak 06.12.2024	Ručak	KUPUS SALATA OŠSK 2022 (Recept), BISKVITNI KOLAČ OD VANILIJE I ANANASA OŠSK 2022 (Recept), OSLIĆ SA ŠPINATOM I KRUMPIROM OŠSK 2022 (Recept)	367kCal	15.5g	13.4g	47.4g	Sezam(T), Riba, Rakovi(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Mekušći(T), Kikiriki(T), Jaja, Gluten(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.