

JELOVNIK 09.12.2024.-13.12.2024. GALDOVO

UUID 9e7347e0-8e42-4a3c-a02f-ca25dd890b57	Period 09.12.2024 - 13.12.2024	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 10-13 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: 1845, Max: 2220 Masti: Min: 61.5, Max: 86.3 Ugljikohidrati: Min: 230.6, Max: 305.3 Proteini: Min: 46.1, Max: 83.3	
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 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

09.12.2024 - 15.12.2024

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO
Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

Dan u tjednu	Obroci	Recepti	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 09.12.2024	Popodnevni obrok	BANANA KOMAD ŠKOLE (Recept), ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ OŠSK 2022 (Recept), JOGURT ČAŠICA FORTIA 150g (Recept)	446kCal	19.5g	13.1g	65.4g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Jutarnji obrok	BANANA KOMAD ŠKOLE (Recept), ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ OŠSK 2022 (Recept), JOGURT ČAŠICA FORTIA 150g (Recept)	446kCal	19.5g	13.1g	65.4g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 10.12.2024	Popodnevni obrok	NARANČA KOMAD ŠKOLE (Recept), TJESTENINA S PUREĆIM SAFTOM OŠSK2 2022 (Recept), ZELENA SALATA (Recept)	437kCal	18.2g	15.3g	56.7g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Jutarnji obrok	NARANČA KOMAD ŠKOLE (Recept), TJESTENINA S PUREĆIM SAFTOM OŠSK2 2022 (Recept), ZELENA SALATA (Recept)	437kCal	18.2g	15.3g	56.7g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Srijeda 11.12.2024	Popodnevni obrok	RIŽOTO S PILETINOM OŠSK2 2022 (Recept), ZELENA SALATA S ROTKVICOM OŠSK 2022 (Recept), NARANČA KOMAD ŠKOLE (Recept)	437kCal	13.9g	17.5g	56.6g	Celer(T)
	Jutarnji obrok	RIŽOTO S PILETINOM OŠSK2 2022 (Recept), ZELENA SALATA S ROTKVICOM OŠSK 2022 (Recept), NARANČA KOMAD ŠKOLE (Recept)	437kCal	13.9g	17.5g	56.6g	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.

Četvrtak 12.12.2024	Popodnevni obrok	FINO VARIVO ŠKOLE OD JUNETINE I POVRČA OŠSK2 2022 (Recept), MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), KUKURUZNI KRUH I ŠNITA ŠKOLE (Recept)	435kCal	19.3g	15.2g	56.7g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Jutarnji obrok	FINO VARIVO ŠKOLE OD JUNETINE I POVRČA OŠSK2 2022 (Recept), MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), KUKURUZNI KRUH I ŠNITA ŠKOLE (Recept)	435kCal	19.3g	15.2g	56.7g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Petak 13.12.2024	Popodnevni obrok	PANIRANI OSLIĆ S PIRJANIM MAHUNAMA I KRUMPIROM OŠSK2 2022 (Recept), ZELENA SALATA (Recept), JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept)	440kCal	18.0g	16.4g	60.1g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mekušci(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Jutarnji obrok	PANIRANI OSLIĆ S PIRJANIM MAHUNAMA I KRUMPIROM OŠSK2 2022 (Recept), ZELENA SALATA (Recept), JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept)	440kCal	18.0g	16.4g	60.1g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mekušci(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.