

JELOVNIK 09.12.2024.-13.12.2024. HRASTELNICA

| | | |
|--|--|--|
| UUID 32f66890-4f9f-436b-a20c-d19a41559bfc | Period 09.12.2024 - 13.12.2024 | 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

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 | Jutarnja užina | ČOKO ZDRAVE KUGLICE OŠSK 2022 (Recept), BANANA POLA (Recept) | 387kCal | 13.7g | 9.4g | 61.7g | Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten |
| | Popodnevna užina | ČOKO ZDRAVE KUGLICE OŠSK 2022 (Recept), BANANA POLA (Recept) | 387kCal | 13.7g | 9.4g | 61.7g | Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten |
| Utorak 10.12.2024 | Jutarnja užina | ĆUFTE (JUNETINA) U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK 2022 (Recept), MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept) | 389kCal | 14.1g | 15.7g | 49.4g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten |
| | Popodnevna užina | ĆUFTE (JUNETINA) U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK 2022 (Recept), MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept) | 389kCal | 14.1g | 15.7g | 49.4g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten |
| Srijeda 11.12.2024 | Jutarnja užina | - | - | - | - | - | - |
| | Popodnevna užina | - | - | - | - | - | - |

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 | Jutarnja užina | MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), KUPUS SALATA OŠSK 2022 (Recept), ZAPEČENA TJESTENINA SA SIROM I BROKULOM OŠSK 2022 (Recept) | 370kCal | 17.3g | 11.8g | 48.1g | Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten |
| | Popodnevna užina | MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), KUPUS SALATA OŠSK 2022 (Recept), ZAPEČENA TJESTENINA SA SIROM I BROKULOM OŠSK 2022 (Recept) | 370kCal | 17.3g | 11.8g | 48.1g | Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten |
| Petak 13.12.2024 | Jutarnja užina | MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL (Recept), VARIVO OD GRAHA S JUNETINOM OŠSK 2022 (Recept) | 373kCal | 14.6g | 10.6g | 52.7g | Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T) |
| | Popodnevna užina | MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL (Recept), VARIVO OD GRAHA S JUNETINOM OŠSK 2022 (Recept) | 373kCal | 14.6g | 10.6g | 52.7g | Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(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.