

OSNOVNA ŠKOLA HRASTEINICA BORAVAK 13.01.-17.01.2025.

UUID 1bac3f44-b380-4896-b62c-838135492407	Period 13.01.2025 - 17.01.2025	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 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>		

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.

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

13.01.2025 - 19.01.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

Dan u tjednu	Obroci	Recepti	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 13.01.2025	Ručak	KRUH RAŽENI I ŠNITA OŠSK22 (Recept), SALATA KUPUS MIJEŠANI OŠSK 2022 (Recept), PUREĆI GULAŠ SA ZELEKOM LEĆOM I KUHANIM KRUMPIROM BORAVAK OŠSK 2022 (Recept), ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom) v1 (Recept)	619kCal	22.2g	22.1g	83.8g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KUKURUZNI KRUH S MASLACEM (Recept), ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (kamilica) (Recept)	187kCal	5.0g	4.9g	31.7g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 14.01.2025	Ručak	BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA OŠSK 2022 (Recept), SALATA OD CIKLE I MRKVE OŠSK 2022 (Recept), PEČENA PILETINA S MLINCIMA BORAVAK OŠSK 2022 (Recept)	666kCal	22.1g	26.0g	85.5g	Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	PETIT BEURE (3 kom) (Recept), JOGURT FORTIA 150g (Recept)	177kCal	7.1g	5.9g	24.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Srijeda 15.01.2025	Ručak	SAVIJAČA S VIŠNJAMA OŠSK 2022 (Recept), PUREĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR BORAVAK OŠSK 2022 (Recept), SALATA OD CIKLE I MRKVE OŠSK 2022 (Recept)	626kCal	24.1g	24.4g	78.9g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	PUTER ŠTANGICA SA SIRNIM NAMAZOM (Recept)	209kCal	6.1g	4.4g	36.2g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(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.

Četvrtak 16.01.2025	Ručak	ŠPAGETI S PLODOVIMA MORA I POVRĆEM BORAVAK OŠSK 2022 (Receipt), MIJEŠANA SALATA OŠSK 2022 (Receipt), BISKVITNI KOLAČ S MALINOM OŠSK 2022 (Receipt), KREM JUHA OD MRKVE BORAVAK OŠSK 2022 (Receipt)	617kCal	20.3g	25.5g	75.5g	Soja, Riba, Rakovi, Mlijeko i proiz., Mekušci, Laktoza(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	PALAČINKA S MEDOM I ORAHOM UŽINA (Receipt)	189kCal	6.1g	7.4g	24.9g	Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Petak 17.01.2025	Ručak	PETIT BEURE (4 kom) (Receipt), MEKSIČKI RIŽOTO S JUNETINOM BORAVAK (Receipt), MIJEŠANA SALATA (Receipt), JUHA OD RAJČICE BORAVAK (Receipt)	643kCal	22.1g	24.8g	81.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	PUDING OD ČOKOLADE UŽINA (Receipt)	166kCal	6.9g	6.7g	19.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(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.