

### GALDOVO REDOVNA NASTAVA

<b>UUID</b> 9b1736d5-65e9-4269-811e-f5ad4c1803d0	<b>Period</b> 07.01.2025 - 10.01.2025	<b>Naziv dijete</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> Sara Stoček
<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

06.01.2025 - 12.01.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO  
Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

Dan u tjednu	Obroci	Recepti	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Utorak 07.01.2025	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 08.01.2025	Ručak	MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), ČUFTE (JUNETINA) U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK2 2022 (Recept)	444kCal	16.5g	17.7g	56.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 09.01.2025	Ručak	JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), KUPUS SALATA OŠSK 2022 (Recept), PEČENA PILETINA S NJOKIMA U UMAKU OD ŠPINATA OŠSK2 2022 (Recept)	468kCal	18.7g	21.1g	50.5g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Petak 10.01.2025	Ručak	OSLIĆ SA ŠPINATOM I KRUMPIROM OŠSK2 2022 (Recept), BISKVITNI KOLAČ OD VANILIJE I ANANASA OŠSK2 2022 (Recept), KUPUS SALATA OŠSK 2022 (Recept)	439kCal	18.7g	17.0g	54.3g	Sezam(T), Riba, Rakovi(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(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.