

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO JELOVNIK 13.01.-17.01.2025.

UUID 2dec386c-ea06-4045-89e4-3a44cc670214	Period 13.01.2025 - 17.01.2025	Naziv dijete KIDS HMS MENU 10-13 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: 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

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	BANANA KOMAD ŠKOLE (Recept), ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ OŠSK 2022 (Recept), JOGURT FORTIA 150g (Recept)	446kCal	19.5g	13.1g	65.4g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 14.01.2025	Ručak	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 15.01.2025	Ručak	PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA OŠSK2 2022 (Recept), JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), ZELENA SALATA (Recept)	461kCal	20.3g	13.6g	64.2g	Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten
Četvrtak 16.01.2025	Ručak	ĐUVEČ S PURETINOM OŠSK2 2022 (Recept), MANDARINE DVIJE ŠKOLE (Recept), SALATA KUPUS KISELI OŠSK 2022 (Recept)	435kCal	17.3g	14.6g	56.3g	Sumporni dioksid, Celer(T)
Petak 17.01.2025	Ručak	CIKLA SALATA OŠSK 2022 (Recept), PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE OŠSK2 2022 (Recept), KRUŠKA KOMAD ŠKOLE (Recept)	463kCal	13.8g	15.4g	69.8g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, 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.