

**OŠ.HRASTELNICA REDOVNA**

<b>UUID</b> 7ac9cb1f-969b-4a31-9abd-4c353cd5cd2b	<b>Period</b> 13.01.2025 - 17.01.2025	<b>Naziv djeteta</b> KIDS HMS MENU 7-9 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: 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**

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.

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.

## 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	Jutarnja užina	KEFIR 200g (1 čašica) (Recept), JABUKA KOMAD ŠKOLE (Recept), SIRNI NAMAZ S VLASCEM NA KRUHU OŠSK 2022 (Recept)	377kCal	14.0g	12.8g	50.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	-	-	-	-	-	-
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-
Utorak 14.01.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), SALATA KRASTAVCI KISELI (Recept), TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM OŠSK 2022 (Recept)	375kCal	15.3g	13.8g	46.9g	Gorušičica, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-
	Jutarnja 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.

Srijeda 15.01.2025	Ručak	NARANČA KOMAD ŠKOLE (Recept), ZELENA SALATA S ROTKVICOM OŠSK 2022 (Recept), RIŽOTO S PILETINOM OŠSK 2022 (Recept)	392kCal	12.6g	14.7g	52.7g	Celer(T)
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 16.01.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	MANDARINA KOMAD ŠKOLE (Recept), KUKURUZNI KRUH I ŠNITA ŠKOLE (Recept), FINO VARIVO ŠKOLE OD JUNETINE I POVRĆA OŠSK 2022 (Recept)	387kCal	16.2g	12.6g	53.6g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-
Petak 17.01.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE OŠSK 2022 (Recept), CIKLA SALATA OŠSK 2022 (Recept), KRUŠKA KOMAD ŠKOLE (Recept)	377kCal	10.3g	13.0g	56.9g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, Gluten
	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.