

| PS HRASTELNICA- BORAVAK | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| UUID 03f1db9c-0cbb-4bc6-a2cb-718db35490f5 | Period 20.01.2025 - 24.01.2025 | 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 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

20.01.2025 - 26.01.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

| Dan u tjednu | Obroci | Naziv obroka | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni |
|---------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak 20.01.2025 | Ručak | RIŽOTO S PILETINOM BORAVAK OŠSK22, ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom), ZELENA SALATA S KUKURUZOM OŠSK 2022, BISTRA PILEĆA JUHA | 657kCal | 20.2g | 28.0g | 80.4g | Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer |
| Utorak 21.01.2025 | Ručak | KRUH RAŽENI 2 ŠNITE , VARIVO OD KELJA, CIKLA SALATA OŠSK 2022, MLIJEČNI SLADOLED | 659kCal | 20.4g | 19.8g | 101.6g | Soja(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten(T), Gluten, Celer(T) |
| Srijeda 22.01.2025 | Ručak | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI S MRKVOM BORAVAK OŠSK 2022, BISTRA RIBLJA JUHA S TARANOM , MIJEŠANA SALATA | 625kCal | 22.3g | 20.2g | 88.4g | Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Jaja, Gluten, Celer |
| Četvrtak 23.01.2025 | Ručak | PUREĆI PERKELT S TJESTENINOM, NARANČASTI BISKVIT PRELIVEN ČOKOLADOM , SALATA KUPUS KISELI | 626kCal | 28.7g | 21.7g | 75.5g | Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T) |
| Petak 24.01.2025 | Ručak | BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA, SALATA OD CIKLE I MRKVE, PEČENA PILETINA S MLINCIMA BORAVAK OŠSK 2022 | 666kCal | 22.1g | 26.0g | 85.5g | Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Jaja, 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.