

**PŠ HRASTE LNICA 27.1-31.1**

<b>UUID</b> adee5fd5-2e05-4231-b65a-772999a5913b	<b>Period</b> 27.01.2025 - 31.01.2025	<b>Naziv dijete</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	
<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 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

27.01.2025 - 02.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 27.01.2025	Ručak	<b>PANIRANI OSLIĆ S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE BORAVAK OŠSK 2022, KUPUS SALATA , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA</b>	606kCal	26.9g	22.2g	82.6g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	<b>ČOKOLINO BORAVAK</b>	212kCal	9.6g	6.8g	27.6g	Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Utorak 28.01.2025	Ručak	<b>LAZANJE S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM BORAVAK OŠSK 2022, POVRTNA JUHA S GRIZ NOKLICAMA BORAVAK OŠSK22, SALATA KRASTAVCI SVJEŽI OŠSK 2022</b>	622kCal	25.6g	23.4g	76.3g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	<b>PUTER ŠTANGICA SA SIRNIM NAMAZOM</b>	209kCal	6.1g	4.4g	36.2g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Srijeda 29.01.2025	Ručak	<b>RIŽOTO S PURETINOM BORAVAK OŠSK22, BISKVITNI KOLAČ SA ŠUMSKIM VOĆEM I CIMETOM, JUHA OD LEĆE I PROSA , ZELENA SALATA</b>	669kCal	22.4g	23.4g	90.7g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer

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.

	Popodnevna užina	<b>PUDING OD ČOKOLADE UŽINA</b>	166kCal	6.9g	6.7g	19.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)
Četvrtak 30.01.2025	Ručak	<b>MLIJEČNI SLADOLED, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA, PUREĆI PERKELT S TJESTENINOM, SALATA KUPUS I RAJČICA</b>	644kCal	31.5g	21.0g	79.8g	Soja(T), Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	<b>ČOKOLINO BORAVAK</b>	212kCal	9.6g	6.8g	27.6g	Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Petak 31.01.2025	Ručak	<b>GULAŠ OD JUNETINE S PIRE KRUMPIROM, NARANČASTI BISKVIT PRELIVEN ČOKOLADOM , ZELENA SALATA</b>	628kCal	21.0g	27.0g	76.8g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	<b>POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MEDOM</b>	180kCal	4.6g	4.9g	29.4g	Soja(T), 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.