

OŠ. GALDOVO-REDOVNA NASTAVA 03.02.-07.02.2025

UUID 87cb7d34-45ed-4670-8c36-8955a53d2923	Period 03.02.2025 - 07.02.2025	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

03.02.2025 - 09.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 03.02.2025	Jutarnja užina	BANANA , KEFIR 200g (1 čašica), KRUH KUKURUZIONI SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM OŠSK 2022	446kCal	17.9g	12.3g	67.5g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Utorak 04.02.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	NARANČA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA S PUREĆIM SAFTOM OŠSK2 2022, ZELENA SALATA	437kCal	18.2g	15.3g	56.7g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Srijeda 05.02.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	RIŽOTO S PILETINOM OŠSK2 2022, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, NARANČA KOMAD ŠKOLE	437kCal	13.9g	17.5g	56.6g	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.

Četvrtak 06.02.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, ČUFTE (JUNETINA) U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK2 2022	444kCal	16.5g	17.7g	56.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Petak 07.02.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	MANDARINE DVIJE ŠKOLE, CIKLA SALATA OŠSK 2022, TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM OŠSK2 2022	434kCal	20.2g	14.1g	56.3g	Riba, Jaja(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.