

OŠ. GALDOVO-REDOVNA NASTAVA 20.01.-24.01.2025.

UUID f37a4d15-b7f7-4457-a48c-b8c398dbaf18	Period 20.01.2025 - 24.01.2025	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

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	ŠLJIVE SERVIRANJE ŠKOLE, TOPLI ZAPEČENI SENDVIČ IZ KONVEKTOMATA, JOGURT FORTIA 150g	435kCal	19.4g	14.3g	58.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 21.01.2025	Ručak	SARMA OTVORENA S JUNETINOM I PIRE KRUMPIR OŠSK2 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	427kCal	15.8g	13.3g	62.2g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer(T)
Srijeda 22.01.2025	Ručak	TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM OŠSK2 2022, SALATA KRSTAVCI KISELI, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	437kCal	17.6g	14.9g	57.7g	Gorušica, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 23.01.2025	Ručak	PUREĆI PERKELT S PIRE KRUMPIROM OŠSK2 2022, BANANA KOMAD	433kCal	16.1g	13.5g	65.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer(T)
Petak 24.01.2025	Ručak	PANIRANI OSLIĆ S PIRJANIM MAHUNAMA I KRUMPIROM OŠSK2 2022, ZELENA SALATA, JABUKA	440kCal	18.0g	16.4g	60.1g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mekušci(T), Jaja(T), Gluten, 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.