

OŠ. GALDOVO-REDOVNA NASTAVA 27.01.-31.01.2025.

UUID 96737317-1b9a-41a3-bfad-a6faf1233d67	Period 27.01.2025 - 31.01.2025	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

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	Jutarnja užina	POHANI KRUH S JAJIMA U KONVEKTOMATU (ŠNITA I POL) OŠSK2 2022, MANDARINA KOMAD ŠKOLE, BIJELA KAVA S MEDOM ŠKOLE	483kCal	20.8g	16.8g	61.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Utorak 28.01.2025	Jutarnja užina	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
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Srijeda 29.01.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	JUNEĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR OŠSK2 2022, NARANČA KOMAD ŠKOLE	430kCal	16.6g	17.9g	53.6g	Mlijeko i proiz., 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.

Četvrtak 30.01.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	JABUKA , KUPUS SALATA , PEČENA PILETINA S NJOKIMA U UMAKU OD ŠPINATA OŠSK2 2022	468kCal	18.7g	21.1g	50.5g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Petak 31.01.2025	Jutarnja užina	SALATA OD CIKLE I MRKVE, KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA SA SIROM OŠSK2 2022	416kCal	15.5g	13.7g	58.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	-	-	-	-	-	-

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.