

PŠ HRASTELNICA 03.02.2025

UUID 0c732fdb-6aec-4758-a71c-0bb7806e9c7c	Period 03.02.2025 - 07.02.2025	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 <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

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	MLIJEKO 200ml , BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA I BADEMIMA OŠSK 2022, NARANČA KOMAD ŠKOLE	362kCal	12.2g	12.6g	50.7g	Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
Utorak 04.02.2025	Jutarnja užina	ZELENA SALATA S MRKVOM, JABUKA , PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM OŠSK 2022	397kCal	11.3g	14.8g	54.5g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 05.02.2025	Jutarnja užina	ĆUFTE (JUNETINA) U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK 2022, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE	389kCal	14.1g	15.7g	49.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 06.02.2025	Jutarnja užina	MANDARINA KOMAD ŠKOLE, ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL, VARIVO OD GRAHA S JUNETINOM OŠSK 2022	373kCal	14.6g	10.6g	52.7g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Petak 07.02.2025	Jutarnja užina	MANDARINA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM ŠKOLE OŠSK 2022, CIKLA SALATA OŠSK 2022	368kCal	17.3g	12.9g	45.1g	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.