

PŠ HRASTE LNICA 10.02.-14.02.2025.

UUID 03cf74e7-254c-40d9-9148-46084df3d984	Period 10.02.2025 - 14.02.2025	Naziv dijete 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

10.02.2025 - 16.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 10.02.2025	Jutarnji obrok	MLIJEKO 200ml , MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, ZVRK SA SIROM OŠSK 2022	383kCal	14.2g	16.2g	45.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Utorak 11.02.2025	Jutarnji obrok	MANDARINA KOMAD ŠKOLE, SALATA KRASTAVCI KISELI, TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM OŠSK 2022	375kCal	15.3g	13.8g	46.9g	Gorušćica, Gluten, Celer(T)
Srijeda 12.02.2025	Jutarnji obrok	PEČENA PILETINA S NJOKIMA U UMAKU OD ŠPINATA OŠSK 2022, JABUKA , KUPUS SALATA	401kCal	15.0g	17.2g	46.2g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Četvrtak 13.02.2025	Jutarnji obrok	VARIVO OD MIJEŠANIH MAHUNARKI OŠSK 2022, ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	388kCal	15.0g	11.2g	56.5g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
Petak 14.02.2025	Jutarnji obrok	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE OŠSK 2022, CIKLA SALATA OŠSK 2022	377kCal	10.3g	13.0g	56.9g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, 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.