

PŠ HRASTE LNICA 20.01.-24.01.2025.

UUID b264a969-d911-48c6-95cf-7f0dcb7b4f64	Period 20.01.2025 - 24.01.2025	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

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	JABUKA , GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM OŠSK 2022	389kCal	13.5g	10.1g	61.3g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 21.01.2025	Ručak	ZELENA SALATA, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA OŠSK 2022	390kCal	18.3g	13.3g	49.2g	Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten
Srijeda 22.01.2025	Ručak	RIŽOTO S PURETINOM OŠSK 2022, CRVENI KUPUS SALATA , NARANČA KOMAD ŠKOLE	394kCal	13.9g	12.6g	57.1g	Celer(T)
Četvrtak 23.01.2025	Ručak	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 24.01.2025	Ručak	SALATA RIKOLA OŠSK 2022, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, RIBLJI ŠTAPIĆI UZ KUHANU MIJEŠANO POVRĆE OŠSK2 2022	442kCal	14.4g	16.3g	60.4g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(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.