

PODRUČNA ŠKOLA HRASTELNICA

UUID 981b7224-f46b-4bc8-a883-78476d6fe269	Period 27.01.2025 - 31.01.2025	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

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	Ručak	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ OŠSK 2022, BRESKVA KOMAD ŠKOLE, JOGURT FORTIA 150g	329kCal	17.3g	7.5g	52.3g	Sumporni dioksid(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer
Utorak 28.01.2025	Ručak	MANDARINA KOMAD ŠKOLE, SALATA KRSTAVCI KISELI, TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM OŠSK 2022	375kCal	15.3g	13.8g	46.9g	Goruščica, Gluten, Celer(T)
Srijeda 29.01.2025	Ručak	KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR UMAK OD MRKVE OŠSK 2022, SALATA SVJEŽA PAPIKA 2022, JABUKA	386kCal	12.5g	16.0g	49.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Četvrtak 30.01.2025	Ručak	ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA, KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM OŠSK 2022	388kCal	16.5g	14.1g	49.4g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Petak 31.01.2025	Ručak	MANDARINA KOMAD ŠKOLE, KUPUS SALATA, ZAPEČENA TJESTENINA SA SIROM I BROKULOM OŠSK 2022	370kCal	17.3g	11.8g	48.1g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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.