

BORAVAK 10.3.2025-14.3.2025**UUID**

f5a7cdd1-d55d-4560-bb32-a506fa0225db

Period

10.03.2025 - 14.03.2025

Naziv dijete

KIDS HMS MENU 7-9 godina

OrganizacijaOSNOVNA 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

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.

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.

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%).

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

10.03.2025 - 16.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 10.03.2025	Jutarnja užina	PUTER ŠTANGICA SA SIRNIM NAMAZOM	209kCal	6.1g	4.4g	36.2g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	PEČENA SVINJETINA S PIRE KRUMPIROM I UMAKOM OD RAJČICE BORAVAK OŠSK22, ZELENA SALATA, MLIJEČNI SLADOLED	628kCal	27.7g	25.2g	76.2g	Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten
Utorak 11.03.2025	Jutarnja užina	JOGURT FORTIA 150g, BANANA POLA	136kCal	6.0g	3.8g	21.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Ručak	ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BISKVITNI KOLAČ S ORAŠASTIM PLODOVIMA, VARIVO OD ZELENE LEĆE, POVRĆA I NOKLICA BORAVAK	652kCal	21.2g	26.3g	82.1g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
Srijeda 12.03.2025	Jutarnja užina	POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR UŽINA	177kCal	9.8g	3.6g	26.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Ručak	LAZANJE S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM BORAVAK OŠSK 2022, POVRTNA JUHA S GRIZ NOKLICAMA BORAVAK OŠSK22, SALATA KRSTAVCI SVJEŽI OŠSK 2022	622kCal	25.6g	23.4g	76.3g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
Četvrtak 13.03.2025	Jutarnja užina	PALAČINKA S KAKAOM I CIMETOM, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak)	192kCal	7.0g	6.5g	27.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I GRAŠKA BORAVAK OŠSK22, SALATA CIKLA OŠSK 2022, KOMPOT OD BRESAKA OŠSK 2022, KREM JUHA OD MRKVE BORAVAK OŠSK 2022	644kCal	20.4g	23.4g	89.4g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, 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.

Petak 14.03.2025	Jutarnja užina	PUDING OD ČOKOLADE UŽINA	166kCal	6.9g	6.7g	19.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)
	Ručak	BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA, PERKELT SVINJETINA I PALENTA BORAVAK OŠSK 2022, MIJEŠANA SALATA	633kCal	19.7g	25.7g	80.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja(T), Jaja, Gorušćica(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.