

BORAVAK 17.02.-21.02.2025.

UUID b591981e-03f1-43da-9792-eb6580514221	Period 17.02.2025 - 21.02.2025	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 N/A
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>		

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.

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**

17.02.2025 - 23.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 17.02.2025	Jutarnja užina	ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM I MARMELADOM ŠIPAK	192kCal	4.5g	6.5g	28.2g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	RIŽOTO S PILETINOM BORAVAK OŠSK22, ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom), ZELENA SALATA S KUKURUZOM OŠSK 2022, BISTRA PILEĆA JUHA	657kCal	20.2g	28.0g	80.4g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
Utorak 18.02.2025	Jutarnja užina	CHIA KIFLIĆ, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	144kCal	3.9g	5.1g	21.4g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten
	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE BORAVAK OŠSK22, BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA, ZELENA SALATA	671kCal	20.0g	23.6g	96.5g	Sumporni dioksid, Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, Jaja, Gluten
Srijeda 19.02.2025	Jutarnja užina	ČOKO ZDRAVE KUGLICE BORAVAK	192kCal	7.7g	5.5g	27.3g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Ručak	TJESTENINA S RAJČICOM BORAVAK OŠSK 2022, KUPUS SALATA, MRAMORNI KOLAČ, KREM JUHA OD GRAŠKA	665kCal	19.2g	25.7g	89.3g	Soja(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 20.02.2025	Jutarnja užina	PALAČINKA S MEDOM I ORAHOM UŽINA	189kCal	6.1g	7.4g	24.9g	Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	KRUH RAŽENI 2 ŠNITE, VARIVO OD KELJA, CIKLA SALATA OŠSK 2022, MLIJEČNI SLADOLED	660kCal	20.4g	19.8g	101.7g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten(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 21.02.2025	Jutarnja užina	SAVIJAČA SA SIROM I GROŽĐICAMA	206kCal	6.2g	7.5g	28.5g	Sumporni dioksid, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Ručak	SALATA OD CIKLE I MRKVE, KOMPOT OD ANANASA, VARIVO OD GRAHA S JEČMOM I DIMLJENOM SLANINOM, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA	642kCal	18.3g	26.3g	84.9g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer

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.