

OŠ.HRASTELNICA BORAVAK		
UUID ae22bf1b-9fc8-4391-b352-b6a61170420f	Period 17.03.2025 - 21.03.2025	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 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

17.03.2025 - 23.03.2025

Organizacija

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 17.03.2025	Jutarnja užina	KRUH S MASLACEM I PEKMEZOM UŽINA	179kCal	4.9g	4.8g	29.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	MLIJEČNI SLADOLED, SALATA KUPUS I RAJČICA, ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, PUREĆI PERKELT S TJESTENINOM	644kCal	31.5g	21.0g	79.8g	Soja(T), Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten, Celer(T)
Utorak 18.03.2025	Jutarnja užina	JOGURT FORTIA 150g, PETIT BEURE (3 kom)	174kCal	7.0g	6.7g	22.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Ručak	BISTRA RIBLJA JUHA S TARANOM , MIJEŠANA SALATA, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI S MRKVOM	614kCal	19.1g	23.0g	82.5g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Jaja, Gluten, Celer
Srijeda 19.03.2025	Jutarnja užina	SENDVIČ S JAJEM I SALATOM	217kCal	9.2g	8.4g	25.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	KRUH RAŽENI 2 ŠNITE , VARIVO OD KELJA, CIKLA SALATA, 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)
Petak 21.03.2025	Jutarnja užina	PUDING OD ČOKOLADE	166kCal	6.9g	6.7g	19.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)
	Ručak	BISTRA JUHA OD KORJENASTOG POVRĆA I BUNDEVE , SALATA OD CIKLE I MRKVE, POHANA PILETINA, MLINCI S BUČINIM ULJEM	622kCal	23.9g	25.9g	73.3g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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.