

**PŠ HRASTE LNICA 03-07. 2025****UUID**

6b8378bd-8d36-4bfl-9a53-b9844ae32e72

**Period**

03.03.2025 - 07.03.2025

**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**

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%).

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**

03.03.2025 - 09.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 03.03.2025	Jutarnja užina	ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak), GRAHAM PECIVO S MASLACEM OŠSK 2022	200kCal	5.5g	5.1g	36.1g	Sumporni dioksid(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten
	Ručak	BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA, SALATA OD CIKLE I MRKVE, PEČENA PILETINA S MLINCIMA BORAVAK OŠSK 2022	666kCal	22.1g	26.0g	85.5g	Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten, Celer(T)
Utorak 04.03.2025	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	JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA, PANIRANI OSLIĆ I RIŽA PIRJANA NA LUKU BORAVAK OŠSK22, CIKLA SALATA	618kCal	26.7g	24.1g	78.9g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mekušci(T), Jaja, Gluten, Celer
Srijeda 05.03.2025	Jutarnja užina	GRIZ S ČOKOLADOM	213kCal	8.0g	4.2g	35.9g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	TORTILJA S PILETINOM I SLANUTKOM, KREM JUHA OD GRAŠKA, SALATA CIKLA OŠSK 2022, PETIT BEURE (4 kom)	630kCal	23.6g	25.4g	75.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Četvrtak 06.03.2025	Jutarnja užina	ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM I MARMELOM ŠIPAK	192kCal	4.5g	6.5g	28.2g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	KOMPOT OD BRESKVE, PUNJENA PAPRIKA S PIRE KRUMPIROM BORAVAK OŠSK 2022, SALATA MRKVA, JUHA OD CRVENE LEĆE I POVRĆA	635kCal	22.0g	25.5g	81.4g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer
Petak 07.03.2025	Jutarnja užina	SENDVIČ S JAJEM I RAJČICOM UŽINA	217kCal	9.2g	8.3g	25.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), 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.

	Ručak	<b>SAVIJAČA S VIŠNJAMA , CRVENI KUPUS SALATA , VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , KUKURUZNI KRUH ŠNITA I POL</b>	715kCal	22.3g	26.3g	97.9g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), 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.