

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO JELOVNIK 10.03.-15.03.

UUID 678f7819-f937-4f38-87a5-2a502e10c171	Period 10.03.2025 - 14.03.2025	Naziv dijete KIDS HMS MENU 10-13 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: 1845, Max: 2220 Masti: Min: 61.5, Max: 86.3 Ugljikohidrati: Min: 230.6, Max: 305.3 Proteini: Min: 46.1, Max: 83.3	
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 10 do 13 godina. 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 10-13 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

10.03.2025 - 16.03.2025

Organizacija

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 10.03.2025	Ručak	BANANA , ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ OŠSK 2022, JOGURT FORTIA 150g	446kCal	19.5g	13.1g	65.4g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 11.03.2025	Ručak	JABUKA , ZELENA SALATA, TJESTENINA CARBONARA	426kCal	19.9g	14.3g	53.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Gluten
Srijeda 12.03.2025	Ručak	MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, ČUFTE (JUNETINA) U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK2 2022	444kCal	16.5g	17.7g	56.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 13.03.2025	Ručak	PEČENA PILETINA, RIZI BIZI , MIJEŠANA SALATA	374kCal	19.8g	12.9g	44.9g	Celer(T)
Petak 14.03.2025	Ručak	OSLIĆ SA ŠPINATOM I KRUMPIROM OŠSK2 2022, BISKVITNI KOLAČ OD VANILIJE I ANANASA OŠSK2 2022, KUPUS SALATA	439kCal	18.7g	17.0g	54.3g	Sezam(T), Riba, Rakovi(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Kikiriki(T), Jaja, 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.