

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA NASTAVA 17.02.2025.-21.02.2025.

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA NASTAVA 17.02.2025.-21.02.2025.		
UUID 5f82c457-b751-47fd-858a-753befd2d4e5	Period 17.02.2025 - 21.02.2025	Naziv djeteta 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 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 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%).

Jelovnik Tjedan 1

17.02.2025 - 23.02.2025

Organizacija

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 17.02.2025	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 18.02.2025	Ručak	SARMA OTVORENA S JUNETINOM I PIRE KRUMPIR OŠSK2 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	427kCal	15.8g	13.3g	62.2g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer(T)
Srijeda 19.02.2025	Ručak	TJESTENINA SA SIROM, VRHNJEM I BROKULOM OŠSK2 2022, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, NARANČA KOMAD ŠKOLE	432kCal	17.3g	15.8g	55.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
Četvrtak 20.02.2025	Ručak	KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR UMAK OD MRKVE OŠSK2 2022, SALATA SVJEŽA PAPRIKA 2022, JABUKA	442kCal	15.1g	18.4g	56.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Petak 21.02.2025	Ručak	CIKLA KISELA SALATA, JAGODE ŠKOLE 1/2 SERVIRANJA, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI	427kCal	13.1g	11.7g	67.3g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(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.