

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO JELOVNIK 17.03.-21.03.2025.

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO JELOVNIK 17.03.-21.03.2025.		
UUID ea777156-6026-4090-a4b4-2faff4d57263	Period 17.03.2025 - 21.03.2025	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

17.03.2025 - 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	Ručak	POHANI KRUH S JAJIMA U KONVEKTOMATU (ŠNITA I POL) OŠSK2 2022, MANDARINA KOMAD ŠKOLE, BIJELA KAVA S MEDOM ŠKOLE	483kCal	20.8g	16.8g	61.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten
Utorak 18.03.2025	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 19.03.2025	Ručak	TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEČIM MESOM OŠSK2 2022, SALATA KRASTAVCI KISELI, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	437kCal	17.6g	14.9g	57.7g	Goruščica, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 20.03.2025	Ručak	RIŽOTO S PILETINOM OŠSK2 2022, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, NARANČA KOMAD ŠKOLE	437kCal	13.9g	17.5g	56.6g	Celer(T)
Petak 21.03.2025	Ručak	CIKLA SALATA , PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE OŠSK2 2022, KRUŠKA KOMAD ŠKOLE	463kCal	13.8g	15.4g	69.8g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, 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.