

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO JELOVNIK 24.03.-28.03.2025.

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO JELOVNIK 24.03.-28.03.2025.		
UUID 3b1aa299-8d9b-42b6-b852-eacf16fdcd7c	Period 24.03.2025 - 28.03.2025	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.		

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%).

Jelovnik Tjedan 1**Organizacija**

24.03.2025 - 30.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 24.03.2025	Jutarnja užina	SIRNI NAMAZ SA ŠUNKOM OŠSK2 2022, KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, KEFIR 200g (1 čašica)	453kCal	17.3g	16.1g	59.8g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Utorak 25.03.2025	Jutarnja užina	BANANA , PIZZA ZDRAVA OŠSK2 2022, KEFIR 200g (1 čašica)	448kCal	19.4g	14.0g	63.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Srijeda 26.03.2025	Jutarnja užina	RIŽOTO S PURETINOM OŠSK2 2022, NARANČA KOMAD ŠKOLE, CRVENI KUPUS SALATA	444kCal	16.3g	15.2g	61.3g	Celer(T)
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 27.03.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Petak 28.03.2025	Jutarnja užina	ZVRK SA SIROM, KISELO MLIJEKO 3,2% m.m. 200g ČAŠICA Zbregov, JABUKA	435kCal	14.6g	17.0g	54.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	-	-	-	-	-	-

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.