

**OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 10.3.2025-14.3.2025**

<b>UUID</b> 8aa0b6cf-c14e-4f34-af99-341bd4588285	<b>Period</b> 10.03.2025 - 14.03.2025	<b>Naziv dijete</b> KIDS HMS MENU 7-9 godina
<b>Organizacija</b> OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak -	<b>Odgovorna osoba organizacije</b> Josip Tominac ravnatelj	<b>Suradnik stručnjak</b> Sara Stoček
<b>Zabranjeni alergeni</b> N/A	<b>Dnevne hranjive vrijednosti</b> 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	
<b>Opće preporuke</b> <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 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 preporučene 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**

10.03.2025 - 16.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 10.03.2025	Jutarnji obrok	<b>INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ OŠSK 2022, BRESKVA KOMAD ŠKOLE, JOGURT FORTIA 150g</b>	329kCal	17.3g	7.5g	52.3g	Sumporni dioksid(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer
Utorak 11.03.2025	Jutarnji obrok	<b>MANDARINA KOMAD ŠKOLE, SALATA KRSTAVCI KISELI, TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM OŠSK 2022</b>	375kCal	15.3g	13.8g	46.9g	Goruščica, Gluten, Celer(T)
Srijeda 12.03.2025	Jutarnji obrok	<b>POPEČAK OD SLANUTKA OŠSK 2022, KRPICE SA ZELJEM OŠSK 2022, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, CIKLA SALATA</b>	402kCal	11.7g	12.1g	59.5g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten, Celer
Četvrtak 13.03.2025	Jutarnji obrok	<b>ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, MANDARINA KOMAD ŠKOLE, VARIVO OD GRAŠKA I POVRČA S NJOKIMA OŠSK 2022</b>	371kCal	9.4g	9.4g	63.0g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Petak 14.03.2025	Jutarnji obrok	<b>RIŽOTO S TIKVICAMA , KUPUS SALATA , MARELICA ŠKOLE 1 KOMAD</b>	361kCal	9.4g	14.6g	48.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Celer

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.