

### OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 17.3.2025-21.3.2025

| OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 17.3.2025-21.3.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>UUID</b><br>b3177312-26e6-4cc5-bf09-a4dd084eca48                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Period</b><br>17.03.2025 - 21.03.2025                                                                                                                                                   | <b>Naziv djeteta</b><br>KIDS HMS MENU 7-9 godina |
| <b>Organizacija</b><br>OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO<br>Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak<br>-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Odgovorna osoba organizacije</b><br>Josip Tominac ravnatelj                                                                                                                             | <b>Suradnik stručnjak</b><br>Sara Stoček         |
| <b>Zabranjeni alergeni</b><br>N/A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Dnevne hranjive vrijednosti</b><br>Energijska vrijednost: Min: 1740, Max: 1970<br>Ugljikohidrati: Min: 217.5, Max: 270.9<br>Proteini: Min: 43.5, Max: 73.9<br>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> |                                                                                                                                                                                            |                                                  |

## 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 preporučenog 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%).

**Jelovnik Tjedan 1****Organizacija**

17.03.2025 - 23.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



| Dan u tjednu              | Obroci         | Naziv obroka                                                                                     | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                     |
|---------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|--------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>17.03.2025 | Jutarnji obrok | <b>JABUKA , GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM OŠSK 2022</b>                                            | 389kCal               | 13.5g    | 10.1g | 61.3g          | Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten |
| Utorak<br>18.03.2025      | Jutarnji obrok | <b>SARMA OTVORENA S JUNETINOM I PIRE KRUMPIR OŠSK 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE</b>                | 395kCal               | 14.5g    | 12.1g | 58.1g          | Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer(T)        |
| Srijeda<br>19.03.2025     | Jutarnji obrok | <b>ZELENA SALATA, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA OŠSK 2022</b> | 390kCal               | 18.3g    | 13.3g | 49.2g          | Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten                  |
| Petak<br>21.03.2025       | Jutarnji obrok | <b>MANDARINA KOMAD ŠKOLE, KUPUS SALATA , ZAPEČENA TJESTENINA SA SIROM I BROKULOM OŠSK 2022</b>   | 370kCal               | 17.3g    | 11.8g | 48.1g          | Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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.