

**PŠ HRASTELNICA 24.03.2025.-28.03.2025.**

| PŠ HRASTELNICA 24.03.2025.-28.03.2025.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>UUID</b><br>e5db2183-8109-4ddf-a8b9-73c46dbd53a0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Period</b><br>24.03.2025 - 28.03.2025                                                                                                                                                   | <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>N/A                 |
| <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><br><br>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.<br><br>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 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**

24.03.2025 - 30.03.2025

**Organizacija**

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



| Dan u tjednu              | Obroci | Naziv obroka                                                                            | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                                                    |
|---------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>24.03.2025 | Ručak  | KEFIR 200g (1 čašica), BANANA POLA, KRUH KUKURUZNI SA SIRMIM NAMAZOM I ŠUNKOM OŠSK 2022 | 382kCal               | 17.0g    | 12.1g | 52.2g          | Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer |
| Utorak<br>25.03.2025      | Ručak  | TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM, SALATA KRASTAVCI KISELI, DVIJE MANDARINE          | 382kCal               | 15.5g    | 12.8g | 50.8g          | Soja(T), Goruščica, Gluten, Celer                                                           |
| Srijeda<br>26.03.2025     | Ručak  | PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM, ZELENA SALATA, MALA JABUKA                                   | 385kCal               | 12.6g    | 15.8g | 48.1g          | Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)                                              |
| Četvrtak<br>27.03.2025    | Ručak  | VARIVO OD PORILUKA, DVIJE MANDARINE, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA                               | 367kCal               | 9.6g     | 10.4g | 59.8g          | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer                         |
| Petak<br>28.03.2025       | Ručak  | PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, PIRE OD KRUMPIRA I MRKVICE, CIKLA SALATA, KRUŠKA               | 389kCal               | 10.0g    | 14.9g | 56.1g          | 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.