

**OŠ.HRASTELNICA PODRUČNA ŠKOLA****UUID**

a207d678-de09-49bb-8b92-1dc5e50e0110

**Period**

03.03.2025 - 07.03.2025

**Naziv dijete**

KIDS HMS MENU 7-9 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: 1740, Max: 1970

Ugljikohidrati: Min: 217.5, Max: 270.9

Proteini: Min: 43.5, Max: 73.9

Masti: Min: 58, Max: 76.6

**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 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%).

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**

03.03.2025 - 09.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 03.03.2025	Jutarnja užina	<b>BRESKVA KOMAD ŠKOLE, MLIJEKO 200ml , BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM PRELIVEN ČOKOLADOM</b>	370kCal	10.8g	13.5g	51.8g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten
Utorak 04.03.2025	Jutarnja užina	<b>ZELENA SALATA, TJESTENINA CARBONARA, JABUKA</b>	364kCal	15.7g	11.1g	49.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Gluten
Srijeda 05.03.2025	Jutarnja užina	<b>ĆUFTE (JUNETINA) U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK 2022, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE</b>	389kCal	14.1g	15.7g	49.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 06.03.2025	Jutarnja užina	<b>KUKURUZNI KRUH 1/2 ŠNITE , MANDARINA KOMAD ŠKOLE, GULAŠ OD JUNETINE S NOKLICAMA OŠSK 2022 v2</b>	359kCal	15.3g	12.6g	46.5g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Petak 07.03.2025	Jutarnja užina	<b>SALATA RIKOLA OŠSK 2022, RIBLJI ŠTAPIĆI UZ KUHANDO MIJEŠANO POVRĆE , MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE</b>	380kCal	11.2g	14.8g	51.6g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), 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.