

BORAVAK 22.4.-25.4.2025		
UUID e46108f2-3a43-4913-9d9b-17ec02340bb5	Period 22.04.2025 - 25.04.2025	Naziv djeteta 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%).

Jelovnik Tjedan 1**Organizacija**

21.04.2025 - 27.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Utorak 22.04.2025	Ručak	MLINCI, MLIJEČNI SLADOLED, MIJEŠANA SALATA, PEČENA PILETINA, BISTRA GOVEĐA JUHA	612kCal	28.7g	20.7g	77.9g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	POLUBIJELI KRUH, ŠUNKI I SIR, POLUBIJELI KRUH, ŠUNKI I SIR	354kCal	19.6g	7.3g	52.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Srijeda 23.04.2025	Ručak	SAVIJAČA OD JABUKA, JUHA OD RAJČICE, PEČENE LIGNJE, RIZI BIZI, ZELENA SALATA	636kCal	22.9g	19.8g	90.8g	Riba(T), Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci, Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM I MARMELOM ŠIPAK	192kCal	4.5g	6.5g	28.2g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Četvrtak 24.04.2025	Ručak	KOLAČ OD KEKSA, VARIVO OD PILETINE, CRVENE LEĆE I MRKVE BORAVAK, SALATA OD CIKLE I MRKVE, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA	659kCal	23.7g	25.5g	83.4g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	GUŽVARA S JOGURTOM	183kCal	6.5g	7.3g	23.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Petak 25.04.2025	Ručak	SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA, GULAŠ OD JUNETINE S TJESTENINOM, ZELENA SALATA	641kCal	23.0g	26.5g	76.7g	Orašidi, Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	CHIA KIFLIĆ, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	144kCal	3.9g	5.1g	21.4g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gorušica(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.