

BORAVAK PODRUČNA ŠKOLA HRATELNICA

BORAVAK PODRUČNA ŠKOLA HRASTELNICA		
UUID 4abd7bf6-a693-4105-8b7b-baaa43cfada4	Period 31.03.2025 - 04.04.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 10-13 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: 1845, Max: 2220 Masti: Min: 61.5, Max: 86.3 Ugljikohidrati: Min: 230.6, Max: 305.3 Proteini: Min: 46.1, Max: 83.3	
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 10 do 13 godina. 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 10-13 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**

31.03.2025 - 06.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 31.03.2025	Jutarnja užina	ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM I MARMELADOM ŠIPAK	192kCal	4.5g	6.5g	28.2g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	BISTRA JUHA OD KORJENASTOG POVRĆA I BUNDEVE , SALATA OD CIKLE I MRKVE, POHANA PILETINA, MLINCI S BUČINIM ULJEM	622kCal	23.9g	25.9g	73.3g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
Utorak 01.04.2025	Jutarnja užina	ČOKOLINO	177kCal	8.0g	5.6g	23.0g	Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Ručak	BANANA , PILEĆI PAPRIKAŠ S PIREOM OD MRKVE I KRUMPIRA, SALATA KUPUS I RAJČICA, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA	654kCal	20.3g	24.0g	91.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 02.04.2025	Jutarnja užina	PUDING OD ČOKOLADE	166kCal	6.9g	6.7g	19.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)
	Ručak	CRVENI KUPUS SALATA , VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , SAVIJAČA S VIŠNJAMA , KUKURUZNI KRUH I ŠNITA	650kCal	19.9g	25.9g	84.9g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Četvrtak 03.04.2025	Jutarnja užina	SIR GAUDA , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, JOGURT FORTIA 150g	221kCal	11.9g	10.0g	19.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA, CIKLA SALATA, PANIRANI OSLIĆ, RIŽA PIRJANA NA LUKU	612kCal	25.6g	20.6g	85.7g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mekušci(T), Jaja, Gluten, 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.

Petak 04.04.2025	Jutarnja užina	PUTER ŠTANGICA SA SIRNIM NAMAZOM	209kCal	6.1g	4.4g	36.2g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	TORTILJA S PILETINOM I SLANUTKOM, KREM JUHA OD GRAŠKA, CIKLA SALATA, PETIT BEURE (4 kom)	630kCal	23.6g	25.4g	75.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)

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.