

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA 22.04.-25.04.

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA 22.04.-25.04.		
UUID 78b360bd-3943-45b4-908c-36c754c8948b	Period 22.04.2025 - 25.04.2025	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**

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	Jutarnja užina	NARANČA KOMAD ŠKOLE, BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA I BADEMIMA OŠSK2 2022, MLIJEKO 200ml	464kCal	14.5g	16.9g	64.2g	Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Srijeda 23.04.2025	Jutarnja užina	KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR UMAK OD MRKVE OŠSK2 2022, SALATA SVJEŽA PAPRIKA 2022, JABUKA	442kCal	15.1g	18.4g	56.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 24.04.2025	Jutarnja užina	JABUKA , ZELENA SALATA, TJESTENINA CARBONARA	426kCal	19.9g	14.3g	53.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Gluten
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Petak 25.04.2025	Jutarnja užina	RIŽOTO S PURETINOM OŠSK2 2022, NARANČA KOMAD ŠKOLE, CRVENI KUPUS SALATA	444kCal	16.3g	15.2g	61.3g	Celer(T)
	Ručak	-	-	-	-	-	-

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.