

OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 22.4.-25.4.2025

OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 22.4.-25.4.2025		
UUID 353fcdcf-f433-49dc-a5cb-071e6bf435a3	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	PUDING OD ČOKOLADE SA CHIA PUDINGOM I GROŽĐICAMA , ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni), BANANA POLA	357kCal	12.9g	12.7g	47.8g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T)
Srijeda 23.04.2025	Ručak	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA SA SIROM OŠSK 2022, SALATA OD CIKLE I MRKVE	372kCal	13.7g	11.5g	53.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 24.04.2025	Ručak	ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA, KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM OŠSK 2022	388kCal	16.5g	14.1g	49.4g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Petak 25.04.2025	Ručak	RIŽOTO S PURETINOM , CRVENI KUPUS SALATA , NARANČA	363kCal	12.7g	11.7g	52.5g	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.