

PŠ HRASTELNICA 31.3-4.4		
UUID e96a7d31-8570-485b-8cd6-010f7c4e0a5a	Period 31.03.2025 - 04.04.2025	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%).

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	ČOKO ZDRAVE KUGLICE, BANANA POLA	365kCal	12.5g	8.4g	59.7g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Utorak 01.04.2025	Jutarnja užina	BANANA POLA, GULAŠ OD JUNETINE S PALENTOM OŠSK 2022	371kCal	13.1g	13.6g	50.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten(T), Celer(T)
Srijeda 02.04.2025	Jutarnja užina	PEČENA PILETINA, NJOKI U UMAKU OD ŠPINATA, KUPUS SALATA , JABUKA	378kCal	18.5g	12.6g	47.5g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Četvrtak 03.04.2025	Jutarnja užina	TJESTENINA CARBONARA , ZELENA SALATA, JABUKA	389kCal	17.0g	11.5g	53.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Gluten
Petak 04.04.2025	Jutarnja užina	NARANČA KOMAD ŠKOLE, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, RIŽOTO S PILETINOM OŠSK 2022	392kCal	12.6g	14.7g	52.7g	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.