

BORAVAK 28.4-30.4.2025		
UUID 57c8eda8-9015-4c2d-9757-ce9d9197931b	Period 28.04.2025 - 30.04.2025	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**

28.04.2025 - 04.05.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 28.04.2025	Ručak	BISTRA PILEĆA JUHA , RIŽOTO S PILETINOM, ZELENA SALATA S KUKURUZOM , ČAJNI KOLUTICI (3 kom)	684kCal	20.6g	31.7g	78.4g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	PUDING OD VANILIJE	164kCal	6.6g	6.4g	19.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)
Utorak 29.04.2025	Ručak	ZELENA SALATA S RAJČICOM, KREM JUHA OD MRKVE , TJESTENINA CARBONARA , SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA	635kCal	21.1g	25.7g	79.0g	Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	JOGURT FORTIA 150g, BANANA POLA	136kCal	6.0g	3.8g	21.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Srijeda 30.04.2025	Ručak	BISTRA RIBLJA JUHA S TARANOM , MIJEŠANA SALATA, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI S MRKVOM	614kCal	19.1g	23.0g	82.5g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	PALAČINKA S PEKMEZOM (ŠLJIVA), ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	190kCal	6.4g	6.0g	29.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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.