

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA 05.05.-09.05.2025.

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA 05.05.-09.05.2025.		
UUID 335ea019-6887-40ad-b5ae-6dadcf0fdcd7	Period 05.05.2025 - 09.05.2025	Naziv dijete 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**

05.05.2025 - 11.05.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 05.05.2025	Jutarnja užina	ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ , BANANA , JOGURT FORTIA 150g	446kCal	19.5g	13.1g	65.4g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Utorak 06.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	ŠTRUKLI SA SIROM, JABUKA	378kCal	10.8g	14.2g	52.9g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten
Srijeda 07.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	TJESTENINA S MLJEVENOM PURETINOM, JABUKA , SALATA RIKOLA	403kCal	17.4g	12.8g	55.1g	Soja(T), Gluten, Celer
Četvrtak 08.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	PEČENA PILETINA, RIZI BIZI , MIJEŠANA SALATA	374kCal	19.8g	12.9g	44.9g	Celer(T)
Petak 09.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	KRPICE SA ZELJEM, MANDARINA , ZELENA SALATA	373kCal	10.3g	12.7g	52.9g	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.