

OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 5.5..2025-9.5..2025

OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 5.5..2025-9.5..2025		
UUID a865455d-3680-480e-b503-b1926fac1d30	Period 05.05.2025 - 09.05.2025	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

05.05.2025 - 11.05.2025

Organizacija

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 05.05.2025	Ručak	GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , JABUKA	358kCal	11.7g	9.5g	56.7g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 06.05.2025	Ručak	TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM, SALATA KRSTAVCI KISELI, DVIJE MANDARINE	382kCal	15.5g	12.8g	50.8g	Soja(T), Goruščica, Gluten, Celer
Srijeda 07.05.2025	Ručak	MARELICA 2 KOMADA, KUPUS SALATA , RIŽOTO S TIKVICAMA	377kCal	10.6g	12.8g	55.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Celer
Četvrtak 08.05.2025	Ručak	VARIVO OD GRAŠKA I POVRČA S NJOKIMA , ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, MANDARINA	369kCal	9.2g	10.3g	60.7g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Petak 09.05.2025	Ručak	SALATA RIKOLA , PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, KUHANO MIJEŠANO POVRĆE , MALA JABUKA	390kCal	11.6g	16.5g	50.0g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), 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.