

PŠ HRASTELNICA 2.6..2025.-6.6.2025

PŠ HRASTELNICA 2.6..2025.-6.6.2025		
UUID 73178f04-141e-4e95-ae5f-ea040b8daa19	Period 02.06.2025 - 06.06.2025	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

02.06.2025 - 08.06.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 02.06.2025	Ručak	KRUH RAŽENI I ŠNITA, PUREĆI GULAŠ SA ZELENOM LEĆOM I KUHANIM KRUMPIROM, ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom), SALATA KUPUS MIJEŠANI	619kCal	22.2g	22.1g	83.8g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	GRAHAM PECIVO S MASLACEM, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak)	200kCal	5.5g	5.1g	36.1g	Sumporni dioksid(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten
Utorak 03.06.2025	Ručak	JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA, CIKLA SALATA, PANIRANI OSLIĆ, RIŽA PIRJANA NA LUKU	612kCal	25.6g	20.6g	85.7g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mekušci(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	ČOKO ZDRAVE KUGLICE	186kCal	7.5g	5.4g	26.6g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Srijeda 04.06.2025	Ručak	SALATA KRSTAVCI SVJEŽI, LAZANJE S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM, POVRTNA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	636kCal	25.9g	22.3g	81.7g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	PUDING OD ČOKOLADE	166kCal	6.9g	6.7g	19.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)
Četvrtak 05.06.2025	Ručak	GULAŠ OD JUNETINE S PIRE KRUMPIROM, NARANČASTI BISKVIT PRELIVEN ČOKOLADOM, ZELENNA SALATA	628kCal	21.0g	27.0g	76.8g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	PALAČINKA S MEDOM I ORAHOM UŽINA	189kCal	6.1g	7.4g	24.9g	Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Petak 06.06.2025	Ručak	PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA OD CIKLE I MRKVE, BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA	686kCal	28.9g	22.8g	91.5g	Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Goruščica(T), Gluten, 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.

	Popodnevna užina	ŠKOLSKI KRUH S MASLACEM I MARMELADOM ŠIPAK	192kCal	4.5g	6.5g	28.2g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(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.