

BORAVAK 19.5.2025-23.5.2025		
UUID 7b4433ce-963b-41d1-97c1-938df5023bd6	Period 19.05.2025 - 23.05.2025	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**Organizacija**

19.05.2025 - 25.05.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 19.05.2025	Ručak	PEČENA SVINJETINA, PIRE KRUMPIR, UMAK OD RAJČICE , ZELENA SALATA, MLIJEČNI SLADOLED	660kCal	28.3g	27.8g	77.7g	Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten
	Popodnevna užina	JOGURT FORTIA 150g, PETIT BEURE (3 kom)	174kCal	7.0g	6.7g	22.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Utorak 20.05.2025	Ručak	TORTILJA S PILETINOM I SLANUTKOM, KREM JUHA OD GRAŠKA, CIKLA SALATA, PETIT BEURE (4 kom)	630kCal	23.6g	25.4g	75.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR	177kCal	9.8g	3.6g	26.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Srijeda 21.05.2025	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, PIRE OD KRUMPIRA S MRKVOM, ZELENA SALATA, BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA	676kCal	17.1g	27.9g	91.2g	Sumporni dioksid, Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	BISKVITNI KOLAČ SA ŠUMSKIM VOĆEM I CIMETOM	181kCal	3.6g	6.5g	25.9g	Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 22.05.2025	Ručak	PUREĆI PERKELT S NJOKIMA, ZELENA SALATA S MRKVOM, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA, BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM	637kCal	23.3g	21.7g	86.8g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	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
Petak 23.05.2025	Ručak	SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA, GULAŠ OD JUNETINE S TJESTENINOM, ZELENA SALATA	641kCal	23.0g	26.5g	76.7g	Orašidi, Mlijeko i proiz.(T), Jaja(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	PUDING OD VANILIJE	164kCal	6.6g	6.4g	19.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(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.