

PŠ HRASTELNICA BORAVAK 26.5.2025-29.5.2025

PŠ HRASTELNICA BORAVAK26.5.2025-29.5.2025		
UUID a363de86-0acc-4612-bb33-a4c2d79bdeda	Period 26.05.2025 - 29.05.2025	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**

26.05.2025 - 01.06.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 26.05.2025	Ručak	BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA, PERKELT SVINJETINA , PALENTA PRILOG , MIJEŠANA SALATA	642kCal	19.7g	26.6g	80.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	SENDVIČ S JAJEM I SALATOM	217kCal	9.2g	8.4g	25.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten
Utorak 27.05.2025	Ručak	TJESTENINA S RAJČICOM, KREM JUHA OD GRAŠKA, KUPUS SALATA , MRAMORNI KOLAČ	666kCal	20.0g	24.3g	92.1g	Soja(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, 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
Srijeda 28.05.2025	Ručak	KOMPOT OD BRESKVE, PUNJENA PAPRIKA, PIRE KRUMPIR, JUHA OD CRVENE LEĆE I POVRČA, SALATA MRKVA	635kCal	22.0g	25.5g	81.4g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	CHIA KIFLIĆ, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	144kCal	3.9g	5.1g	21.4g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten
Četvrtak 29.05.2025	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	JOGURT FORTIA 150g, PETIT BEURE (3 kom)	174kCal	7.0g	6.7g	22.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.