

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA 02.06.-06.06.2025.

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA 02.06.-06.06.2025.		
UUID bb65b157-4d94-4b3e-9db0-edbf45249f2f	Period 02.06.2025 - 06.06.2025	Naziv djeteta 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**

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	Obrok redovna 10-13god.	TOPLI ZAPEČENI SENDVIČ IZ KONVEKTOMATA, ŠLJIVE, JOGURT FORTIA 150g	435kCal	19.4g	14.3g	58.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 03.06.2025	Obrok redovna 10-13god.	RIŽOTO S PURETINOM , CRVENI KUPUS SALATA , NARANČA	403kCal	14.4g	12.9g	58.3g	Celer(T)
Srijeda 04.06.2025	Obrok redovna 10-13god.	TJESTENINA CARBONARA , ZELENA SALATA, JABUKA	389kCal	17.0g	11.5g	53.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Gluten
Četvrtak 05.06.2025	Obrok redovna 10-13god.	BANANA , PUREĆI PERKELT , PIRE KRUMPIR	433kCal	18.1g	12.5g	65.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer(T)
Petak 06.06.2025	Obrok redovna 10-13god.	PEČENI FILE OSLIĆA S LIMUNOM, RIZI BIZI , SALATA ZELENA I RIKOLA	377kCal	19.5g	12.9g	46.2g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, Gluten(T), 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.