

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA 12.05.-16.05.2025.

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO REDOVNA 12.05.-16.05.2025.		
UUID b917e225-a9d7-4582-bd8a-b1849a361a26	Period 12.05.2025 - 16.05.2025	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**

12.05.2025 - 18.05.2025

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Brezovičkog odreda 1B, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 12.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	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 13.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	MUSAKA OD KRUMPIRA S MESOM , ZELENA SALATA	386kCal	13.2g	19.9g	40.8g	-
Srijeda 14.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	ZVRK SA SIROM, KISELO MLIJEKO 3,2% m.m. 200g ČAŠICA Zbregov, JABUKA	435kCal	14.6g	17.0g	54.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 15.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	TJESTENINA S PUREĆIM SAFTOM, NARANČA , ZELENA SALATA	437kCal	18.2g	15.3g	56.7g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Petak 16.05.2025	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI , ZELENA SALATA	516kCal	14.0g	21.3g	66.9g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(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.