

OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 19.5..2025- 23.5.2025

OŠ.HRASTELNICA REDOVNA 19.5..2025- 23.5.2025		
UUID cbac8c83-e389-47a2-9da3-41e2bc7395bc	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

19.05.2025 - 25.05.2025

Organizacija

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	ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ , JOGURT FORTIA 150g, BANANA POLA	382kCal	18.6g	12.9g	50.1g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 20.05.2025	Ručak	MANDARINA KOMAD ŠKOLE, SALATA KRSTAVCI KISELI, TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEČIM MESOM OŠSK 2022	375kCal	15.3g	13.8g	46.9g	Gorušćica, Gluten, Celer(T)
Srijeda 21.05.2025	Ručak	RIZOTO S PURETINOM OŠSK 2022, CRVENI KUPUS SALATA , NARANČA KOMAD ŠKOLE	394kCal	13.9g	12.6g	57.1g	Celer(T)
Četvrtak 22.05.2025	Ručak	KUKURUZNI KRUH 1/2 ŠNITE , MANDARINA KOMAD ŠKOLE, GULAŠ OD JUNETINE S NOKLICAMA OŠSK 2022 v2	359kCal	15.3g	12.6g	46.5g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Petak 23.05.2025	Ručak	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE OŠSK 2022, CIKLA SALATA	377kCal	10.3g	13.0g	56.9g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), 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.