

BORAVAK 14.4.-16.4.2025.		
UUID bc3398ef-209a-4344-b5b7-8ed7fdaece82	Period 14.04.2025 - 16.04.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 7-9 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA SELA Sela 103, 44273, Sela -	Odgovorna osoba organizacije Draženka Kušević ravnateljica	Suradnik stručnjak N/A
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**

14.04.2025 - 20.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 14.04.2025	Ručak	ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BISKVITNI KOLAČ S ORAŠASTIM PLODOVIMA, VARIVO OD ZELENE LEĆE, POVRČA I NOKLICA BORAVAK OŠK 2022	652kCal	21.2g	26.3g	82.1g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MEDOM	180kCal	4.6g	4.9g	29.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 15.04.2025	Ručak	PETIT BEURE (4 kom), MEKSIČKI RIŽOTO S JUNETINOM, MIJEŠANA SALATA, JUHA OD RAJČICE	636kCal	22.0g	24.0g	82.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	PETIT BEURE (2 kom), MLIJEKO 200ml	173kCal	7.5g	7.5g	18.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Srijeda 16.04.2025	Ručak	PEČENA SVINJETINA S RESTANIM KRUMPIROM BORAVAK OŠK22, BANANA , KREM JUHA OD BATATA I BUTTERNUT TIKVICE, MIJEŠANA SALATA	670kCal	26.4g	24.9g	89.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	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

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.