

BORAVAK 24.3.-28.3.2025.		
UUID eaa72f0a-e47f-424d-8d31-f01e97841a93	Period 24.02.2025 - 28.03.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 7-9 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA SELA Sela 103, 44273, Sela -	Odgovorna osoba organizacije Draženska 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**

24.02.2025 - 02.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 24.02.2025	Jutarnji obrok	PALAČINKA S DŽEMOM (MARELICA), ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	183kCal	5.8g	5.5g	29.2g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	RIZOTO S PILETINOM NA BIJELO, ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom), SALATA KRSTAVCI KISELI, KREM JUHA OD BATATA I BUTTERNUT TIKVICE	632kCal	17.9g	28.0g	76.6g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Goruščica, Gluten, Celer(T)
Utorak 25.02.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA, PERKELT SVINJETINA I PALENTA BORAVAK OŠSK 2022, MIJEŠANA SALATA	633kCal	19.7g	25.7g	80.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 26.02.2025	Jutarnji obrok	SENDVIČ S JAJEM I SALATOM UŽINA	217kCal	9.2g	8.4g	25.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 27.02.2025	Jutarnji obrok	POHANI KRUH S JAJIMA U KONVEKTOMATU (ŠNITA), ČAJ ŠKOLSKI (kamilica)	207kCal	8.4g	7.6g	26.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja, Gluten
	Ručak	SAVIJAČA S VIŠNJAMA, ČUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR	666kCal	19.7g	26.0g	90.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Petak 28.02.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-

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.

	Ručak	TJESTENINA S TUNJEVINOM I POVRĆEM BORAVAK OŠSK 2022, CRVENI KUPUS SALATA , JUHA OD LEĆE I PROSA , ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom)	660kCal	27.1g	20.0g	91.6g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T), Celer
--	-------	---	---------	-------	-------	-------	---

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.

Jelovnik Tjedan 2**Organizacija**

03.03.2025 - 09.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 03.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Utorak 04.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Srijeda 05.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 06.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Petak 07.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-

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.

Jelovnik Tjedan 3**Organizacija**

10.03.2025 - 16.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 10.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Utorak 11.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Srijeda 12.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 13.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Petak 14.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-

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.

Jelovnik Tjedan 4**Organizacija**

17.03.2025 - 23.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 17.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Utorak 18.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Srijeda 19.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 20.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Petak 21.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-

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.

Jelovnik Tjedan 5**Organizacija**

24.03.2025 - 30.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 24.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Utorak 25.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Srijeda 26.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 27.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Petak 28.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-

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.