

BORAVAK 31.3.-4.4.2025.		
UUID 11ab8340-6d61-4322-8d30-3f18169b17d9	Period 31.03.2025 - 04.04.2025	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**

31.03.2025 - 06.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 31.03.2025	Ručak	VARIVO OD GRAŠKA SA SVINJETINOM BORAVAK OŠSK22, KUKURUZNI KRUH I ŠNITA, BISKVITNI KOLAČ S ROGAČEM OŠSK 2022	620kCal	23.5g	20.3g	86.1g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-
Utorak 01.04.2025	Ručak	MUSAKA OD KRUMPIRA I PATLIDŽANA S MESOM BORAVAK OŠSK 2022, MIJEŠANA SALATA, KOMPOT OD BRESKVE I VIŠNJE	614kCal	19.9g	28.1g	73.5g	-
	Popodnevna užina	JOGURT FORTIA, BANANA POLA	136kCal	6.0g	3.8g	21.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Srijeda 02.04.2025	Ručak	ORZOTO PILETINA I PORILUK, KREM JUHA OD CIKLE , SALATA OD CIKLE I MRKVE, ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom)	651kCal	21.2g	27.5g	79.7g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten
	Popodnevna užina	ČUPAVI SENDVIČ UŽINA	199kCal	7.0g	7.6g	25.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Četvrtak 03.04.2025	Ručak	GULAŠ OD JUNETINE S PIRE KRUMPIROM, NARANČASTI BISKVIT PRELIVEN ČOKOLADOM , ZELENA SALATA	628kCal	21.0g	27.0g	76.8g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	ČOKOLINO	177kCal	8.0g	5.6g	23.0g	Orašidi(T), Mlijeko i proiz., 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.

Petak 04.04.2025	Ručak	TJESTENINA S RAJČICOM I PARMEZANOM BORAVAK OŠSK 2022, SALATA KUPUS MIJEŠANI , MRAMORNI KOLAČ	610kCal	17.7g	25.0g	78.1g	Soja(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM	171kCal	5.1g	5.2g	25.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(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.