

2 TJEDNI JELOVNIK - BORAVAK OŠ SELA

2 TJEDNI JELOVNIK - BORAVAK OŠ SELA		
UUID de93a356-3369-4f14-b180-c91508170f7b	Period 07.04.2025 - 20.04.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 7-9 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA SELA Sela 103, 44273, Sela -	Odgovorna osoba organizacije Draženka Kušević ravnateljica	Suradnik stručnjak Diana Gluhak Spajić
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**

07.04.2025 - 13.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 07.04.2025	Ručak	KREM JUHA OD BROKULE, RIŽOTO PURETINA S PROSOM I POVRĆEM, SALATA OD CIKLE I KUPUSA, KOLAČ OD KEKSA	656kCal	25.7g	26.5g	76.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SVJEŽEG SIRA I KURKUME	205kCal	7.0g	6.6g	29.2g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 08.04.2025	Ručak	VARIVO OD MAHUNA S JEČMOM, KOLAČ OD KEKSA I ŠUMSKOG VOĆA, POLUBIJELI KRUH I ŠNITA	656kCal	18.1g	21.6g	97.4g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	FOCACCIA S CHERRY RAJČICOM I PARMEZANOM	178kCal	8.1g	6.0g	23.5g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten
Srijeda 09.04.2025	Ručak	BANANA, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA, SALATA KUPUS I RAJČICA, PILEĆI PAPRIKAŠ, PIRE OD KRUMPIRA I MRKVE	657kCal	20.2g	22.3g	96.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	ROLADA OD ORAHA I ČOKOLADE	192kCal	5.3g	9.2g	21.8g	Soja, Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 10.04.2025	Ručak	VARIVO OD KELJA I PROKULICA, SAVIJAČA S VIŠNJAMA, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA	625kCal	16.4g	24.8g	86.6g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	SLANA BUČNICA	181kCal	7.3g	7.0g	22.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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 11.04.2025	Ručak	KUPUS SALATA , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA, PANIRANI OSLIĆ, PIRE OD KRUMPIRA I MRKVE	622kCal	26.9g	24.0g	82.6g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUŠKA, PETIT BEURE (2 kom), JOGURT FORTIA 150g	177kCal	6.5g	5.5g	27.3g	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.

Jelovnik Tjedan 2**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	SAVIJAČA S VIŠNJAMA , PUREĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR, SALATA OD CIKLE I MRKVE	684kCal	25.0g	26.1g	88.5g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	BISKVITNI KOLAČ S MAKOM	177kCal	3.9g	6.8g	24.5g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja, Gluten
Utorak 15.04.2025	Ručak	KREM JUHA OD CVJETAČE S KISELIM VRHNJEM , RIŽOTO S JUNETINOM I GRAŠKOM , CIKLA SALATA, BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA	653kCal	22.1g	26.4g	81.4g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	ZAPEČENA SLATKA PALAČINKA SA SIROM I VRHNJEM UŽINA	179kCal	7.2g	6.8g	22.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 16.04.2025	Ručak	POLUBIJELI KRUH 1 I POL ŠNITA, VARIVO OD GRAŠKA S PILETINOM , BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA PRELIVEN ČOKOLADOM	653kCal	22.9g	23.3g	87.4g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ S JAJEM I KISELIM KRSTAVCIMA UŽINA	217kCal	9.2g	8.4g	25.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Goruščica, Gluten
Četvrtak 17.04.2025	Ručak	TJESTENINA S RAJČICOM I PARMEZANOM, SALATA KUPUS MIJEŠANI , MRAMORNI KOLAČ	647kCal	18.9g	26.3g	83.1g	Soja(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MEDOM, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	200kCal	4.7g	4.9g	35.0g	Soja(T), Sezam(T), 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.

Petak 18.04.2025	Ručak	BRODET OD KOZICA S KRUMPIROM, ZELENA SALATA, BISKVITNI KOLAČ, KUKURUZNI KRUH I ŠNITA	648kCal	22.2g	23.3g	86.7g	Sumporni dioksid, Soja(T), Sezam(T), Rakovi, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	PUDING OD VANILIJE S KRUŠKOM UŽINA	165kCal	6.4g	5.6g	22.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(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.