

2 TJEDNI JELOVNIK - REDOVNA NASTAVA OŠ SELA

2 TJEDNI JELOVNIK - REDOVNA NASTAVA OŠ SELA		
UUID 4e4f02c7-b0a3-4d3b-b45a-02fd5ea9379b	Period 07.04.2025 - 20.04.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 10-13 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA SELA Sela 103, 44273, Sela -	Odgovorna osoba organizacije Draženska Kušević ravnateljica	Suradnik stručnjak Diana Gluhak Spajić
Zabranjeni alergeni N/A	Dnevne hranjive vrijednosti Energijska vrijednost: Min: 1845, Max: 2220 Masti: Min: 61.5, Max: 86.3 Ugljikohidrati: Min: 230.6, Max: 305.3 Proteini: Min: 46.1, Max: 83.3	
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.		

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.

Opis

Prehrana za djecu u osnovnim školama od 10 do 13 godina. 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 10-13 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	Jutarnji obrok	VARIVO OD GRAŠKA I POVRČA S NJOKIMA , MANDARINA KOMAD , ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA	391kCal	10.6g	10.4g	63.8g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 08.04.2025	Jutarnji obrok	KRUH SA CRVENIM SIROM I ŠUNKOM , BIJELA KAVA S MEDOM , JABUKA	395kCal	17.2g	10.0g	58.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Srijeda 09.04.2025	Jutarnji obrok	NARANČA, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, RIŽOTO S PILETINOM	395kCal	11.8g	15.3g	53.1g	Celer(T)
Četvrtak 10.04.2025	Jutarnji obrok	KRUH S NAMAZOM OD RAJČICE I SIRA, KAKAO S MEDOM, BRESKVA	423kCal	16.7g	10.7g	64.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Petak 11.04.2025	Jutarnji obrok	ZELENA SALATA, JABUKA , PANIRANI OSLIĆ, PIRJANE MAHUNE I KRUMPIR	415kCal	19.8g	17.1g	51.2g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mekušci(T), Jaja(T), Gluten, 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**

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	Jutarnji obrok	NAMAZ OD SIRA I SJEMENKI UZ KUHANO JAJE , ČAJ ŠKOLSKI (kamilica), MALA JABUKA	443kCal	18.9g	19.1g	49.4g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten
Utorak 15.04.2025	Jutarnji obrok	ZAPEČENA TJESTENINA SA SIROM I PILETINOM , KUPUS SALATA , DVIJE MANDARINE	392kCal	17.8g	13.5g	50.1g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten
Srijeda 16.04.2025	Jutarnji obrok	KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I SUHIM MARELICAMA , KRUŠKA	421kCal	14.8g	11.9g	64.1g	Sumporni dioksid, Sezam(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Četvrtak 17.04.2025	Jutarnji obrok	GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NOKLICAMA , DVIJE MANDARINE , KUKURUZNI KRUH I ŠNITA	414kCal	17.5g	12.7g	58.2g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Petak 18.04.2025	Jutarnji obrok	SLOŽENAC OD OSLIĆA, BROKULE I KRUMPIRA , RAJČICA SALATA, JABUKA	407kCal	16.3g	15.4g	52.4g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(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.