

BORAVAK 17.3.-21.3.2025.		
UUID 8408c327-d8a1-4e69-9605-d452420de77c	Period 17.03.2025 - 21.03.2025	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**

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	Ručak	VARIVO OD MAHUNA S JEČMOM , POLUBIJELI KRUH I ŠNITA, KOLAČ OD KEKSA I ŠUMSKOG VOĆA	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	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
Utorak 18.03.2025	Ručak	GULAŠ OD JUNETINE S TJESTENINOM, MRAMORNI KOLAČ, SALATA MRKVA I KUPUS	674kCal	26.3g	26.7g	81.8g	Orašidi, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	MLIJEKO 200ml , PETIT BEURE (2 kom)	175kCal	7.6g	7.0g	20.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Srijeda 19.03.2025	Ručak	MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR I ŠPINAT BORAVAK OŠSK22, JABUKA , JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA	631kCal	22.3g	29.1g	72.3g	Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	JOGURT FORTIA 150g, BANANA POLA	136kCal	6.0g	3.8g	21.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Četvrtak 20.03.2025	Ručak	ZELENA SALATA S MRKVOM, KOMPOT OD BRESKVE I VIŠNJE , POHANA PILETINA I MLINCI BORAVAK OŠSK 2022	618kCal	22.6g	23.2g	78.9g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	INTEGRALNI DVOPEK, ČOKOLADNI NAMAZ	207kCal	6.5g	6.5g	28.8g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(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 21.03.2025	Ručak	PEČENI OSLIĆ I RIZI BIZI BORAVAK OŠŠK22, ZELENA SALATA, PETIT BEURE (3 kom), JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA	610kCal	28.2g	19.0g	81.0g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, Jaja, Gluten(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-

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.