

BORAVAK 27.1.-31.1.2025.		
UUID a904dd68-9a6c-4e10-af5e-bf4bfb6ad861	Period 27.01.2025 - 31.01.2025	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**

27.01.2025 - 02.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 27.01.2025	Jutarnji obrok	PALAČINKA SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM UŽINA	184kCal	8.6g	7.8g	20.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	VARIVO OD MIJEŠANOG POVRĆA I FAŠIRANCI OD MESA BORAVAK OŠSK 2022, SALATA OD CIKLE I MRKVE, ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM OŠSK 2022	647kCal	21.6g	27.2g	78.8g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Utorak 28.01.2025	Jutarnji obrok	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
	Ručak	POLUBIJELI KRUH 1 I POL ŠNITA OŠSK22, ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom), ZELENA SALATA, VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM	638kCal	19.8g	25.0g	83.3g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 29.01.2025	Jutarnji obrok	PUDING OD ČOKOLADE UŽINA	166kCal	6.9g	6.7g	19.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)
	Ručak	RIŽOTO S PILETINOM BORAVAK OŠSK22, ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom), ZELENA SALATA S KUKURUZOM OŠSK 2022, BISTRA PILEĆA JUHA	657kCal	20.2g	28.0g	80.4g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
Četvrtak 30.01.2025	Jutarnji obrok	ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, SIR GAUDA 45g, JOGURT FORTIA 150g	319kCal	17.7g	16.5g	19.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	SAVIJAČA S VIŠNJAMA , KUKURUZNI KRUH 1/2 ŠNITE , ČUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR BORAVAK OŠSK 2022	731kCal	22.0g	28.7g	98.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(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.

Petak 31.01.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	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)

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.