

BORAVAK 10.2.-14.2.2025.		
UUID 77cc23d1-ef05-4911-a3e1-05c6cb6bbff4	Period 10.02.2025 - 14.02.2025	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**

10.02.2025 - 16.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA
Sela 103, 44273, Sela

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 10.02.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL, VARIVO OD KELJA I PROKULICA, SAVIJAČA S VIŠNJAMA	696kCal	18.6g	26.0g	99.1g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Utorak 11.02.2025	Jutarnji obrok	KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM	171kCal	5.1g	5.2g	25.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM, BISKVITNI KOLAČ S MALINAMA I ROGAČEM, POLUBIJELI KRUH 1 I POL ŠNITA OŠSK22	673kCal	21.4g	25.0g	90.6g	Sumporni dioksid, Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Srijeda 12.02.2025	Jutarnji obrok	POHANI KRUH S JAJIMA U KONVEKTOMATU (ŠNITA), ČAJ ŠKOLSKI (kamilica)	207kCal	8.4g	7.6g	26.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja, Gluten
	Ručak	JUHA OD RAJČICE, SALATA KRSTAVCI KISELI, PETIT BEURE (4 kom) v1, PEČENA PILETINA I PIRE KRUMPIR BORAVAK OŠSK 2022	657kCal	24.9g	25.8g	83.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Goruščica, Gluten
Četvrtak 13.02.2025	Jutarnji obrok	KRUH S MASLACEM I MARMELOM UŽINA, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	211kCal	4.6g	6.5g	33.9g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM BORAVAK OŠSK 2022, KOLAČ OD KEKSA I MALINA OŠSK 2022, SALATA KRSTAVCI KISELI, BISTRA GOVEĐA JUHA	644kCal	27.1g	24.3g	77.6g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Goruščica, 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.

Petak 14.02.2025	Jutarnji obrok	POLUBIJELI KRUH, ŠUNKA I SIR UŽINA, ČAJ ŠKOLSKI (šipak)	181kCal	9.9g	3.7g	27.9g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI BIZI S MRKVOM BORAVAK OŠŠK 2022, BISTRA RIBLJA JUHA S TARANOM , MIJEŠANA SALATA	625kCal	22.3g	20.2g	88.4g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Jaja, 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.