

BORAVAK 17.2.-22.2.2025.		
UUID 1a596441-0c9f-4584-9ebc-356b3180cbc7	Period 17.02.2025 - 21.02.2025	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

17.02.2025 - 23.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 17.02.2025	Ručak	ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BANANA , SARMA OTVORENA I PIRE KRUMPIR BORAVAK OŠSK 2022	657kCal	19.2g	20.8g	99.7g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-
Utorak 18.02.2025	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)
	Popodnevna užina	KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM	171kCal	5.1g	5.2g	25.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Srijeda 19.02.2025	Ručak	BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA, PERKELT SVINJETINA I PALENTA BORAVAK OŠSK 2022, MIJEŠANA SALATA	633kCal	19.7g	25.7g	80.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-
Četvrtak 20.02.2025	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)
	Popodnevna užina	POLUBIJELI KRUH S MASLACEM I MEDOM	180kCal	4.6g	4.9g	29.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Petak 21.02.2025	Ručak	PETIT BEURE (4 kom) v1, MEKSIČKI RIŽOTO S JUNETINOM, MIJEŠANA SALATA, JUHA OD RAJČICE	635kCal	22.1g	23.9g	81.8g	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.

	Popodnevna užina	ČOKOLINO BORAVAK	212kCal	9.6g	6.8g	27.6g	Orašidi(T), 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.