

BORAVAK - 22.-25.4.2025.		
UUID e82e1a1d-f861-489b-8473-cd546efa61be	Period 22.04.2025 - 25.04.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 7-9 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA SELA Sela 103, 44273, Sela -	Odgovorna osoba organizacije Draženska 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**

21.04.2025 - 27.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Utorak 22.04.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
Srijeda 23.04.2025	Jutarnji obrok	PALAČINKA S MEDOM I ORAHOM UŽINA	189kCal	6.1g	7.4g	24.9g	Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Ručak	BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA, PERKELT SVINJETINA I PALENTA BORAVAK OŠK 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)
Četvrtak 24.04.2025	Jutarnji obrok	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM	186kCal	8.2g	5.2g	26.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Ručak	TJESTENINA U UMAKU OD ŠPINATA I PILETINE , BISTRA GOVEĐA JUHA, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA, JAGODE ŠKOLE SERVIRANJE	655kCal	28.9g	20.4g	88.4g	Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
Petak 25.04.2025	Jutarnji obrok	ŠKOLSKI KRUH S PEKMEZOM OD ŠLJIVA, ČAJ ŠKOLSKI (voćni)	157kCal	4.5g	2.4g	29.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten
	Ručak	VARIVO OD GRAHA I RIČETA, ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL, BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE S GANACHE PRELJEVOM	642kCal	18.1g	18.5g	98.9g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(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.