

| BORAVAK 3.2.2025.-7.2.2025.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>UUID</b><br>0ec1efb1-6481-46ef-98ee-a166512e331a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Period</b><br>03.02.2025 - 07.02.2025                                                                                                                                                   | <b>Naziv djeteta</b><br>KIDS HMS MENU 7-9 godina |
| <b>Organizacija</b><br>OSNOVNA ŠKOLA SELA<br>Sela 103, 44273, Sela<br>-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Odgovorna osoba organizacije</b><br>Draženka Kušević ravnateljica                                                                                                                       | <b>Suradnik stručnjak</b><br>N/A                 |
| <b>Zabranjeni alergeni</b><br>N/A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Dnevne hranjive vrijednosti</b><br>Energijska vrijednost: Min: 1740, Max: 1970<br>Ugljikohidrati: Min: 217.5, Max: 270.9<br>Proteini: Min: 43.5, Max: 73.9<br>Masti: Min: 58, Max: 76.6 |                                                  |
| <b>Opće preporuke</b><br><p>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.</p> <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                            |                                                  |

## 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**

03.02.2025 - 09.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka                                                                                                                                   | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                                                                                                  |
|---------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>03.02.2025 | Ručak            | <b>VARIVO OD SLANUTKA I TJESTENINE, S DIMLJENOM SLANINOM BORAVAK OŠSK 2022, ZELENA SALATA, BISKVITNI KOLAČ OŠSK 2022, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA</b> | 638kCal               | 18.2g    | 22.3g | 88.2g          | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten                                                      |
|                           | Popodnevna užina | <b>PETIT BEURE (3 kom), JOGURT FORTIA 150g</b>                                                                                                 | 177kCal               | 7.1g     | 5.9g  | 24.8g          | Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                                                                                                         |
| Utorak<br>04.02.2025      | Ručak            | <b>BISTRA PILEĆA JUHA , SALATA MRKVA I KUPUS, PEČENA PILETINA I PIRE KRUMPIR BORAVAK OŠSK 2022, KOMPOT OD BRESKVE I VIŠNJE</b>                 | 652kCal               | 26.8g    | 27.4g | 77.6g          | Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer                                                                                            |
|                           | Popodnevna užina | <b>KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM</b>                                                                                                                | 171kCal               | 5.1g     | 5.2g  | 25.3g          | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten                                                                        |
| Srijeda<br>05.02.2025     | Ručak            | <b>BISKVITNI KOLAČ S LIMUNOM I GROŽĐICAMA PRELIVEN ČOKOLADOM, PERKELT PILETINA I PALENTA BORAVAK OŠSK22, SALATA ZELENA I RIKOLA</b>            | 608kCal               | 22.1g    | 23.7g | 76.5g          | Sumporni dioksid, Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer(T) |
|                           | Popodnevna užina | <b>CHIA KIFLIĆ, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)</b>                                                                                 | 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                            |
| Četvrtak<br>06.02.2025    | Ručak            | <b>PETIT BEURE (3 kom)., MUSAKA OD KRUMPIRA S MESOM , SALATA OD CIKLE I MRKVE</b>                                                              | 658kCal               | 21.1g    | 30.1g | 78.6g          | Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                                                                                                         |
|                           | Popodnevna užina | <b>INTEGRALNI DVOPEK, ČOKOLADNI NAMAZ</b>                                                                                                      | 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<br>07.02.2025 | Ručak               | <b>SALATA ZELENA, RADIĆ I RIKOLA , JUHA OD CRVENE<br/>LEĆE I POVRĆA, BISKVITNI KOLAČ S NARANČOM I<br/>MAKOM , ORZOTO S JUNETINOM I KORJENASTIM<br/>POVRĆEM</b> | 646kCal | 26.8g | 25.0g | 78.9g | Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i<br>proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Kikiriki(T),<br>Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T), Celer |
|                     | Popodnevna<br>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.