

REDOVNA 17.2.-22.2.2025.		
UUID 209c39e3-5774-484c-8c7c-ebe9b443e05b	Period 17.02.2025 - 21.02.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 10-13 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: 1845, Max: 2220 Masti: Min: 61.5, Max: 86.3 Ugljikohidrati: Min: 230.6, Max: 305.3 Proteini: Min: 46.1, Max: 83.3	
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 10 do 13 godina. 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 10-13 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	Jutarnji obrok	JABUKA , KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCI SA SIROM OŠSK 2022, JOGURT FORTIA 150g	383kCal	15.8g	11.8g	55.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevni obrok	BANANA , PIZZA ZDRAVA OŠSK2 2022, KEFIR 200g (1 čašica)	448kCal	19.4g	14.0g	63.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 18.02.2025	Jutarnji obrok	SALATA SVJEŽA PAPRIKA 2022, RIŽOTO SA SVINJETINOM OŠSK 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	390kCal	13.5g	13.2g	54.9g	Celer(T)
	Popodnevni obrok	SENDVIČ S KUHANIM JAJEM OŠSK3 2022, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni), BANANA	431kCal	19.7g	12.5g	61.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja, Gluten
Srijeda 19.02.2025	Jutarnji obrok	VARIVO OD GRAŠKA I POVRĆA S NJOKIMA OŠSK 2022, ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, MANDARINA KOMAD ŠKOLE	371kCal	9.4g	9.4g	63.0g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevni obrok	ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni), BANANA , PUDING OD ČOKOLADE SA CHIA PUDINGOM I GROŽĐICAMA OŠSK2 2022	454kCal	15.1g	14.4g	66.3g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T)
Četvrtak 20.02.2025	Jutarnji obrok	JUNEĆI PERKELT I PIRE KRUMPIR OŠSK 2022, NARANČA KOMAD ŠKOLE	360kCal	14.5g	14.1g	46.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Popodnevni obrok	KRUH (ŠNITA I POL) S MASLACOM I MEDOM OŠSK 2022, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, KAKAO S MEDOM OŠSK 2022	452kCal	13.8g	15.5g	63.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Petak 21.02.2025	Jutarnji obrok	TJESTENINA CARBONARA, JABUKA , ZELENA SALATA	364kCal	15.7g	11.1g	49.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, 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.

	Popodnevni obrok	SAVITAK S JABUKAMA, MARELICA ŠKOLE 2 KOMADA, JOGURT FORTIA 150g	410kCal	10.4g	16.1g	57.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza
--	------------------	--	---------	-------	-------	-------	---------------------------

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.