

REDOVNA NASTAVA 28.04.-30.04.2025.

REDOVNA NASTAVA 28.04.-30.04.2025.		
UUID 739f8e1d-899d-4316-901f-bb5488dba88b	Period 28.04.2025 - 30.04.2025	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**

28.04.2025 - 04.05.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 28.04.2025	Jutarnji obrok	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA SA SIROM OŠSK 2022, SALATA OD CIKLE I MRKVE	372kCal	13.7g	11.5g	53.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	SENDVIČ S AJVAROM, ŠUNKOM I SIROM OŠSK 2022, KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, BIJELA KAVA S MEDOM ŠKOLE	398kCal	17.7g	12.1g	54.8g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 29.04.2025	Jutarnji obrok	GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM OŠSK 2022, JABUKA	389kCal	13.5g	10.1g	61.3g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Popodnevna užina	KEFIR 200g (1 čašica), MANDARINE DVIJE ŠKOLE, MASLAC OD KIKIRIKIJA S MARMELOM OŠSK2 2022	448kCal	17.7g	16.9g	56.5g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki, Jaja(T), Gluten
Srijeda 30.04.2025	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
	Popodnevna užina	KEFIR 200g (1 čašica), MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, SIRNI NAMAZ S VLASCEN NA KRUHU OŠSK2 2022	438kCal	16.9g	15.5g	56.8g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(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.