

REDOVNA 14.4.-16.4.2025.		
UUID aad4d8e4-285f-4427-af53-4a8833421026	Period 14.04.2025 - 16.04.2025	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**

14.04.2025 - 20.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 14.04.2025	Jutarnji obrok	VARIVO OD GRAŠKA I POVRČA 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
	Popodnevna užina	JABUKA , KAKAO S MEDOM OŠSK 2022, KRUH S MASLACOM I MEDOM OŠSK 2022	388kCal	11.6g	12.7g	56.2g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 15.04.2025	Jutarnji obrok	TJESTENINA CARBONARA, JABUKA , ZELENA SALATA	364kCal	15.7g	11.1g	49.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	SIRNI NAMAZ SA SLANINOM , JOGURT FORTIA 150g, KRUŠKA	366kCal	12.7g	16.3g	43.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 16.04.2025	Jutarnji obrok	SALATA SVJEŽA PAPRIKA 2022, RIŽOTO SA SVINJETINOM OŠSK 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	390kCal	13.5g	13.2g	54.9g	Celer(T)
	Popodnevna užina	KISELO MLIJEKO 3,2% m.m. 200g ČAŠICA Zbregov, JABUKA , ZVRK SA SIROM	435kCal	14.6g	17.0g	54.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.