

REDOVNA - 22.4.-25.4.2025.		
UUID 7212a709-fc95-4cd9-867d-ef299d5a760f	Period 22.04.2025 - 25.04.2025	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**

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	TJESTENINA CARBONARA, JABUKA , ZELENA SALATA	426kCal	19.9g	14.3g	53.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Gluten
	Popodnevni obrok	JOGURT FORTIA, SIRNI NAMAZ SA SLANINOM OŠSK2 2022, KRUŠKA KOMAD ŠKOLE	436kCal	15.0g	17.5g	56.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 23.04.2025	Jutarnji obrok	RIŽOTO SA SVINJETINOM OŠSK2 2022, SALATA SVJEŽA PAPRIKA 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	433kCal	14.9g	15.6g	59.0g	Celer(T)
	Popodnevni obrok	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
Četvrtak 24.04.2025	Jutarnji obrok	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, SALATA KRASTAVCI SVJEŽI OŠSK 2022, KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR, POVRĆE ZA FRANCUSKU OŠSK2 2022	444kCal	17.1g	18.6g	55.7g	-
	Popodnevni obrok	ŠARENI SENDVIČ OŠSK2 2022, CRNO GROŽĐE ŠKOLE SERVIRANJE, MLIJEKO 200ml	429kCal	18.9g	15.3g	55.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
Petak 25.04.2025	Jutarnji obrok	KUKURUZNI KRUH I ŠNITA, MANDARINA KOMAD ŠKOLE, VARIVO OD JEČMA I SLANINE OŠSK2 2022	429kCal	12.6g	15.1g	63.2g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevni obrok	KROASAN, NARANČA KOMAD ŠKOLE, MLIJEKO 200ml	382kCal	12.4g	14.9g	50.8g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)

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.