

| REDOVNA 24.3.-21.3.2025.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>UUID</b><br>686fe9b1-a774-45d9-93ae-9ae88cacd9e8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Period</b><br>24.02.2025 - 28.03.2025                                                                                                                                                     | <b>Naziv djeteta</b><br>KIDS HMS MENU 10-13 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: 1845, Max: 2220<br>Masti: Min: 61.5, Max: 86.3<br>Ugljikohidrati: Min: 230.6, Max: 305.3<br>Proteini: Min: 46.1, Max: 83.3 |                                                    |
| <b>Opće preporuke</b><br><br>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.<br><br>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**

24.02.2025 - 02.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka                                                                                      | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                                                    |
|---------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>24.02.2025 | Jutarnji obrok   | JABUKA , ZELENA SALATA, RIŽOTO POVRČE I DIMLJENI TOFU OŠSK2 2022                                  | 430kCal               | 13.3g    | 14.3g | 61.9g          | Soja, Sezam(T), Gluten(T), Celer(T)                                                         |
|                           | Popodnevni obrok | ŠLJIVE SERVIRANJE ŠKOLE, ZOBENE PAHULJICE SA ŠUMSKIM VOĆEM I JOGURTOM OŠSK2 2022                  | 433kCal               | 18.4g    | 13.0g | 58.5g          | Sezam(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten(T)                        |
| Utorak<br>25.02.2025      | Jutarnji obrok   | GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM OŠSK2 2022, BANANA                                                | 443kCal               | 16.0g    | 11.8g | 70.0g          | Gluten(T), Celer(T)                                                                         |
|                           | Popodnevni obrok | CRVENI SENDVIČ OŠSK 2022, NARANČA KOMAD ŠKOLE, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak)                        | 278kCal               | 11.6g    | 5.3g  | 47.0g          | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Goruščica, Gluten, Celer                 |
| Srijeda<br>26.02.2025     | Jutarnji obrok   | VARIVO OD PORILUKA OŠSK2 2022, MANDARINA KOMAD ŠKOLE, ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL                    | 435kCal               | 11.6g    | 12.9g | 68.5g          | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer                         |
|                           | Popodnevni obrok | TJESTENINA S RAJČICOM OŠSK 2022, KUPUS SALATA , MANDARINE DVIJE ŠKOLE                             | 361kCal               | 11.5g    | 11.9g | 52.3g          | Soja(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten, Celer(T)                                           |
| Četvrtak<br>27.02.2025    | Jutarnji obrok   | ČUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK2 2022, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE                       | 443kCal               | 14.9g    | 18.4g | 56.1g          | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten                                  |
|                           | Popodnevni obrok | JOGURT TEKUĆI 2.8% m.m. ČAŠICA , KRUH KUKURUŽNI SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM OŠSK 2022, BANANA POLA | 376kCal               | 18.4g    | 10.7g | 52.8g          | Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer |
| Petak<br>28.02.2025       | Jutarnji obrok   | TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM OŠSK2 2022, CIKLA SALATA , MANDARINE DVIJE ŠKOLE                     | 434kCal               | 20.2g    | 14.1g | 56.3g          | Riba, Jaja(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.

|  |                  |                                                       |         |       |       |       |                                                                                                                                             |
|--|------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Popodnevni obrok | <b>KROASAN, NARANČA KOMAD ŠKOLE, MLIJEKO</b><br>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.

**Jelovnik Tjedan 2****Organizacija**

03.03.2025 - 09.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni |
|---------------------------|------------------|--------------|-----------------------|----------|-------|----------------|----------|
| Ponedjeljak<br>03.03.2025 | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Utorak<br>04.03.2025      | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Srijeda<br>05.03.2025     | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Četvrtak<br>06.03.2025    | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Petak<br>07.03.2025       | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |

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.

**Jelovnik Tjedan 3****Organizacija**

10.03.2025 - 16.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni |
|---------------------------|------------------|--------------|-----------------------|----------|-------|----------------|----------|
| Ponedjeljak<br>10.03.2025 | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Utorak<br>11.03.2025      | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Srijeda<br>12.03.2025     | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Četvrtak<br>13.03.2025    | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Petak<br>14.03.2025       | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |

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.

**Jelovnik Tjedan 4****Organizacija**

17.03.2025 - 23.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni |
|---------------------------|------------------|--------------|-----------------------|----------|-------|----------------|----------|
| Ponedjeljak<br>17.03.2025 | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Utorak<br>18.03.2025      | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Srijeda<br>19.03.2025     | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Četvrtak<br>20.03.2025    | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Petak<br>21.03.2025       | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |

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.

**Jelovnik Tjedan 5****Organizacija**

24.03.2025 - 30.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni |
|---------------------------|------------------|--------------|-----------------------|----------|-------|----------------|----------|
| Ponedjeljak<br>24.03.2025 | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Utorak<br>25.03.2025      | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Srijeda<br>26.03.2025     | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Četvrtak<br>27.03.2025    | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
| Petak<br>28.03.2025       | Jutarnji obrok   | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |
|                           | Popodnevni obrok | -            | -                     | -        | -     | -              | -        |

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.