

REDOVNA 3.2.2025.-7.2.2025.		
UUID b7599ca1-c3c0-4a9c-80a1-bdb667a123ea	Period 03.02.2025 - 07.02.2025	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**

03.02.2025 - 09.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 03.02.2025	Jutarnji obrok	ZVRK SA SIROM OŠSK 2022, MLIJEKO 200ml , MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE	383kCal	14.2g	16.2g	45.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA SA SIROM OŠSK2 2022, SALATA OD CIKLE I MRKVE	416kCal	15.5g	13.7g	58.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Utorak 04.02.2025	Jutarnji obrok	VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM OŠSK1 2022 , ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	381kCal	13.7g	14.1g	48.2g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	BIJELA KAVA S MEDOM ŠKOLE, JABUKA , ČUPAVI SENDVIČ OŠSK 2022	431kCal	15.8g	15.5g	57.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Srijeda 05.02.2025	Jutarnji obrok	KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR UMAK OD MRKVE OŠSK 2022, JABUKA , SALATA SVJEŽA PAPRIKA 2022	386kCal	12.5g	16.0g	49.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Popodnevna užina	ČOKO ZDRAVE KUGLICE OŠSK2 2022, JABUKA	391kCal	12.8g	8.9g	63.8g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Četvrtak 06.02.2025	Jutarnji obrok	SALATA KRASTAVCI KISELI, MANDARINA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM OŠSK 2022	377kCal	15.3g	13.9g	46.9g	Gorušica, Gluten, Celer(T)
	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

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.

Petak 07.02.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Popodnevna užina	NARANČA KOMAD ŠKOLE, KROASAN, BIJELA KAVA S MEDOM ŠKOLE	425kCal	13.5g	15.7g	58.4g	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.