

REDOVNA 17.3.-21.3.2025.		
UUID 1cf23dc5-cb30-460d-a9eb-5e5af59b83e5	Period 17.03.2025 - 21.03.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 10-13 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA SELA Sela 103, 44273, Sela -	Odgovorna osoba organizacije Draženka 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**

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 17.03.2025	Jutarnji obrok	RIŽOTO POVRĆE I DIMLJENI TOFU OŠSK 2022, ZELENA SALATA, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE	374kCal	11.9g	13.6g	50.9g	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 18.03.2025	Jutarnji obrok	GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM OŠSK 2022, BANANA POLA	352kCal	13.6g	11.1g	50.3g	Gluten(T), Celer(T)
	Popodnevni obrok	CRVENI SENDVIČ OŠSK2 2022, NARANČA KOMAD ŠKOLE, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (šipak)	384kCal	16.4g	9.3g	59.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gorušica, Gluten, Celer
Srijeda 19.03.2025	Jutarnji obrok	ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, VARIVO OD PORILUKA OŠSK 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	375kCal	9.8g	10.8g	60.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevni obrok	MANDARINE DVIJE ŠKOLE, SALATA MRKVA I KUPUS, TJESTENINA S RAJČICOM OŠSK2 2022	424kCal	13.5g	14.3g	60.3g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 20.03.2025	Jutarnji obrok	MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, ČUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR OŠSK 2022	392kCal	13.1g	15.9g	50.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevni obrok	KRUH KUKURUZN I SA SIRMIM NAMAZOM I ŠUNKOM OŠSK 2022, JOGURT TEKUĆI 2.8% m.m. ČAŠICA, BANANA	440kCal	19.3g	10.9g	68.1g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), 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 21.03.2025	Jutarnji obrok	CIKLA SALATA , TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM ŠKOLE OŠSK 2022, MANDARINA KOMAD ŠKOLE	368kCal	17.3g	12.9g	45.1g	Riba, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevni obrok	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, Gorušćica(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.