

REDOVNA 7.4.-11.4.2025.		
UUID 846156da-bbe2-4399-bf0b-24bd6d479e10	Period 07.04.2025 - 11.04.2025	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**

07.04.2025 - 13.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 07.04.2025	Jutarnji obrok	KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCI SA SIROM OŠSK2 2022, JABUKA , JOGURT FORTIA	426kCal	17.9g	13.7g	59.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevni obrok	PIZZA ZDRAVA OŠSK 2022, BANANA , KEFIR 200g (1 čašica)	397kCal	16.5g	12.5g	56.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 08.04.2025	Jutarnji obrok	TJESTENINA S MLJEVENOM PURETINOM OŠSK2 2022, JABUKA , SALATA RIKOLA OŠSK 2022	423kCal	18.5g	13.3g	57.6g	Soja(T), Gluten, Celer
	Popodnevni obrok	ŠTRUKLI SA SIROM, DVIJE MANDARINE	390kCal	12.6g	15.2g	52.5g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Srijeda 09.04.2025	Jutarnji obrok	VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA OŠSK2 2022, ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, ŠLJIVE ŠKOLE 2019	429kCal	10.6g	13.5g	66.8g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevni obrok	JABUKA , ČUPAVI SENDVIČ OŠSK 2022, MLIJEKO 200ml	388kCal	14.7g	14.6g	49.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Četvrtak 10.04.2025	Jutarnji obrok	ĐUVEČ S PURETINOM OŠSK2 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE, SALATA KUPUS KISELI	435kCal	17.3g	14.6g	56.3g	Sumporni dioksid, Celer(T)
	Popodnevni obrok	BRESKVA KOMAD ŠKOLE, JOGURT FORTIA, INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ OŠSK 2022	329kCal	17.3g	7.5g	52.3g	Sumporni dioksid(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer
Petak 11.04.2025	Jutarnji obrok	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE OŠSK2 2022, CIKLA SALATA	463kCal	13.8g	15.4g	69.8g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, 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.

	Popodnevni obrok	ČOKOLADNI NAMAZ NA KRUHU, MLIJEKO 200ml , MALA JABUKA	388kCal	12.6g	15.6g	49.2g	Soja, Sezam, Orašidi, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), 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.