

REDOVNA 27.1.-31.1.2025.		
UUID d4bdd3e1-8386-456d-adee-d317ed7a13d5	Period 27.01.2025 - 31.01.2025	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**

27.01.2025 - 02.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 27.01.2025	Jutarnji obrok	KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCI SA SIROM OŠSK2 2022, JABUKA , JOGURT FORTIA 150g	426kCal	17.9g	13.7g	59.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevni obrok	ŠKOLSKI KRUH SA MASLACEM OD KIKIRIKIJA OŠSK 2022, JOGURT FORTIA 150g, BRESKVA KOMAD ŠKOLE	359kCal	14.9g	13.5g	45.9g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki, Jaja(T), Gluten
Utorak 28.01.2025	Jutarnji obrok	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM OŠSK2 2022, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA	429kCal	18.3g	15.9g	53.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevni obrok	-	-	-	-	-	-
Srijeda 29.01.2025	Jutarnji obrok	ZELENA SALATA S MRKVOM, RIŽOTO POVRĆE, SLANUTAK I PILETINA OŠSK2 2022, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	442kCal	15.1g	15.1g	61.3g	Celer
	Popodnevni obrok	JOGURT FORTIA 150g, ŠARENI SENDVIČ OŠSK 2022, ŠLJIVE ŠKOLE 2019	369kCal	17.4g	13.2g	46.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
Četvrtak 30.01.2025	Jutarnji obrok	ĆUFTE 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	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, KEFIR 200g (1 čašica), SIRNI NAMAZ SA SLANINOM OŠSK 2022	391kCal	13.8g	17.0g	46.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Petak 31.01.2025	Jutarnji 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)

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 OŠSK 2022, MLIJEKO 200ml , JABUKA	416kCal	12.6g	15.6g	56.2g	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.