

BORAVAK 7.4.-11.4.2025.		
UUID 94ce34c9-e6c2-4073-8b9b-0d043d188c58	Period 07.04.2025 - 11.04.2025	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**

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	GRIZ S MARMELOM	182kCal	7.1g	2.8g	32.2g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	VARIVO OD MIJEŠANOG POVRĆA I FAŠIRANCI OD MESA BORAVAK OŠSK 2022, SALATA OD CIKLE I MRKVE, ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM OŠSK 2022	647kCal	21.6g	27.2g	78.8g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Utorak 08.04.2025	Jutarnji obrok	KRUH S MASLACEM I PEKMEZOM UŽINA	179kCal	4.9g	4.8g	29.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM BORAVAK OŠSK 2022, KOLAČ OD KEKSA I MALINA OŠSK 2022, SALATA KRSTAVCI KISELI, BISTRA GOVEĐA JUHA	644kCal	27.1g	24.3g	77.6g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gorušica, Gluten, Celer
Srijeda 09.04.2025	Jutarnji obrok	ŠKOLSKI KRUH 1/2 ŠNITE, SIR GAUDA 45g, JOGURT FORTIA	319kCal	17.7g	16.5g	19.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	VARIVO OD SLANUTKA I TJESTENINE, S DIMLJENOM SLANINOM BORAVAK OŠSK 2022, ZELENA SALATA, BISKVITNI KOLAČ OŠSK 2022, ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA	638kCal	18.2g	22.3g	88.2g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten
Četvrtak 10.04.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Ručak	CRVENI RIŽOTO S PURETINOM, BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, ZELENA SALATA, ČAJNI KOLUTICI (4 kom)	661kCal	26.5g	23.4g	85.4g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, 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 11.04.2025	Jutarnji obrok	SENDVIČ S JAJEM I KISELIM KRASTAVCIMA UŽINA	217kCal	9.2g	8.4g	25.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Goruščica, Gluten
	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA BORAVAK OŠSK22, GRAH SALATA , KOMPOT OD BRESKVE I VIŠNJE	670kCal	24.4g	19.6g	97.4g	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.