

BORAVAK 28.04.2025.-30.04.2025.		
UUID c4cd7cdc-e31e-4cd3-a349-96c9da6a3c85	Period 28.04.2025 - 30.04.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 7-9 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: 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**

28.04.2025 - 04.05.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 28.04.2025	Ručak	PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE BORAVAK OŠSK22, BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA, ZELENA SALATA	671kCal	20.0g	23.6g	96.5g	Sumporni dioksid, Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE) UŽINA	192kCal	4.5g	6.5g	28.4g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 29.04.2025	Ručak	PUREĆI PERKELT S TJESTENINOM, NARANČASTI BISKVIT PRELIVEN ČOKOLADOM , SALATA KUPUS KISELI	626kCal	28.7g	21.7g	75.5g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	POLUBIJELI KRUH SA MASLACEM OD KIKIRIKIJA	186kCal	7.4g	5.8g	26.1g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Kikiriki, Jaja(T), Gluten
Srijeda 30.04.2025	Ručak	MIJEŠANA SALATA, PEČENA PILETINA S MLINCIMA BORAVAK OŠSK 2022, MLIJEČNI SLADOLED, BISTRA GOVEĐA JUHA	616kCal	26.1g	24.9g	71.8g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	ČOKO ZDRAVE KUGLICE	192kCal	7.7g	5.5g	27.3g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(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.