

BORAVAK 3.3.2025.-7.3.2025.

<p>UUID 7aa5ac8c-9e2e-4d2a-8933-75c51034ced3</p>	<p>Period 03.03.2025 - 07.03.2025</p>	<p>Naziv djeteta KIDS HMS MENU 10-13 godina</p>
<p>Organizacija OSNOVNA ŠKOLA SELA Sela 103, 44273, Sela -</p>	<p>Odgovorna osoba organizacije Draženka Kušević ravnateljica</p>	<p>Suradnik stručnjak N/A</p>
<p>Zabranjeni alergeni N/A</p>	<p>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</p>	
<p>Opće preporuke</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		

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.

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%).

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.

Jelovnik Tjedan 1**Organizacija**

03.03.2025 - 09.03.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 03.03.2025	Ručak	MRAMORNI KOLAČ, PREŽGANA JUHA BORAVAK OŠSK 2022, TJESTENINA CARBONARA BORAVAK, KUPUS SALATA	669kCal	25.6g	27.1g	80.5g	Orašidi, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevni obrok	ČUPAVI SENDVIČ UŽINA	199kCal	7.0g	7.6g	25.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 04.03.2025	Ručak	PEČENA SVINJETINA S RESTANIM KRUMPIROM BORAVAK OŠSK22, BANANA , KREM JUHA OD BATATA I BUTTERNUT TIKVICE, MIJEŠANA SALATA	670kCal	26.4g	24.9g	89.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevni obrok	JOGURT FORTIA 150g, BANANA POLA	136kCal	6.0g	3.8g	21.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Srijeda 05.03.2025	Ručak	ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL, VARIVO OD GRAŠKA S NJOKIMA BORAVAK OŠSK22, SAVIJAČA S VIŠNJAMA	714kCal	16.6g	19.4g	118.4g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevni obrok	CHIA KIFLIĆ, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	144kCal	3.9g	5.1g	21.4g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten
Četvrtak 06.03.2025	Ručak	RIŽOTO S PILETINOM, ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom), ZELENA SALATA S KUKURUZOM , BISTRA PILEĆA JUHA	657kCal	20.2g	28.0g	80.4g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevni obrok	PUTER ŠTANGICA S MLIJEČNIM NAMAZOM	205kCal	5.7g	4.1g	36.4g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, 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.

Petak 07.03.2025	Ručak	TJESTENINA S TUNJEVINOM I POVRĆEM BORAVAK OŠSK 2022, CRVENI KUPUS SALATA , JUHA OD LEĆE I PROSA , ČAJNI KOLUTIĆI (4 kom)	660kCal	27.1g	20.0g	91.6g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevni 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

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.