

**REDOVNA 3.3.-7.3.2025.**

<b>UUID</b> 2574869d-2fef-4e36-82d6-bed9b86a20f3	<b>Period</b> 03.03.2025 - 07.03.2025	<b>Naziv djeteta</b> KIDS HMS MENU 10-13 godina
<b>Organizacija</b> OSNOVNA ŠKOLA SELA Sela 103, 44273, Sela -	<b>Odgovorna osoba organizacije</b> Draženka Kušević ravnateljica	<b>Suradnik stručnjak</b> N/A
<b>Zabranjeni alergeni</b> N/A	<b>Dnevne hranjive vrijednosti</b> 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	
<b>Opće preporuke</b> <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	Jutarnji obrok	<b>GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM OŠSK 2022, JABUKA</b>	389kCal	13.5g	10.1g	61.3g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Popodnevni obrok	<b>KEFIR 200g (1 čašica), MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, SIRNI NAMAZ S VLASCEM NA KRUHU OŠSK2 2022</b>	438kCal	16.9g	15.5g	56.8g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 04.03.2025	Jutarnji obrok	-	-	-	-	-	-
	Popodnevni obrok	-	-	-	-	-	-
Srijeda 05.03.2025	Jutarnji obrok	<b>VARIVO OD KELJA OŠSK 2022, ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE</b>	393kCal	12.5g	10.3g	63.7g	Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevni obrok	<b>PALAČINKA SA SVJEŽIM SIROM OŠSK2 2022, BRESKVA KOMAD ŠKOLE, MLIJEKO 2.8% m.m. MALA ČAŠICA 150ml ZBREGOV točeno</b>	426kCal	19.0g	15.0g	55.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 06.03.2025	Jutarnji obrok	<b>PEČENI PILEĆI BATAK, ZABATAK S MLINCIMA OŠSK 2022, MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, ZELENA SALATA</b>	390kCal	18.3g	13.3g	49.2g	Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten
	Popodnevni obrok	<b>BANANA , JOGURT FORTIA 150g, ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ OŠSK 2022</b>	446kCal	19.5g	13.1g	65.4g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Petak 07.03.2025	Jutarnji obrok	<b>MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, RIBLJI ŠTAPIĆI UZ KUHALO MIJEŠANO POVRĆE , SALATA RIKOLA OŠSK 2022</b>	380kCal	11.2g	14.8g	51.6g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(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.

Popodnevni obrok	<b>KAKAO S MEDOM OŠSK 2022, NAMAZ OD TUNE NA KRUHU OŠSK2 2022, MANDARINA KOMAD ŠKOLE</b>	448kCal	19.1g	15.4g	57.6g	Soja, Sezam, Riba, 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.