

REDOVNA 10.2.2025.-14.2.2025.

UUID 7a8e3ecc-05fa-49bc-b89c-0e14ff2df0e9	Period 10.02.2025 - 14.02.2025	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 <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>		

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**

10.02.2025 - 16.02.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA
Sela 103, 44273, Sela

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 10.02.2025	Jutarnji obrok	KISELO MLIJEKO 3,2% m.m. 200g ČAŠICA Zbregov, JABUKA , ZVRK SA SIROM OŠSK 2022	435kCal	14.6g	17.0g	54.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevni obrok	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA SA SIROM OŠSK 2022, SALATA OD CIKLE I MRKVE	372kCal	13.7g	11.5g	53.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Utorak 11.02.2025	Jutarnji obrok	MANDARINE DVIJE ŠKOLE, ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL, VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM OŠSKI 2022	452kCal	15.9g	15.3g	60.7g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevni obrok	JABUKA , ČUPAVI SENDVIČ OŠSK 2022, MLIJEKO 200ml	388kCal	14.7g	14.6g	49.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Srijeda 12.02.2025	Jutarnji obrok	KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR UMAK OD MRKVE OŠSK2 2022, SALATA SVJEŽA PAPRIKA 2022, JABUKA	442kCal	15.1g	18.4g	56.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Popodnevni obrok	ČOKO ZDRAVE KUGLICE OŠSK 2022, JABUKA	383kCal	12.9g	9.2g	61.3g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Četvrtak 13.02.2025	Jutarnji obrok	TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM OŠSK2 2022, SALATA KRSTAVCI KISELI, MANDARINE DVIJE ŠKOLE	440kCal	17.6g	15.3g	57.7g	Gorušica, Gluten, Celer(T)
	Popodnevni obrok	SENDVIČ S AJVAROM, ŠUNKOM I SIROM OŠSK 2022, KEFIR 200g (1 čašica), KRUŠKA KOMAD ŠKOLE	373kCal	17.4g	12.6g	47.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), 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 14.02.2025	Jutarnji obrok	MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, RIBLJI ŠTAPIĆI UZ KUHANO MIJEŠANO POVRĆE , SALATA RIKOLA OŠSK 2022	380kCal	11.2g	14.8g	51.6g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz., Mekušci(T), Gluten
	Popodnevni obrok	KROASAN, NARANČA KOMAD ŠKOLE, MLIJEKO 200ml	382kCal	12.4g	14.9g	50.8g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Goruščica(T), 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.