

REDOVNA 31.3.-4.4.2025.		
UUID de56b727-e429-49f6-8029-664ac29c359a	Period 31.03.2025 - 04.04.2025	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**

31.03.2025 - 06.04.2025

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Sela 103, 44273, Sela



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 31.03.2025	Jutarnji obrok	JABUKA , KUKURUZNA KRUPICA - ŽGANCİ SA SIROM OŠSK 2022, JOGURT FORTIA	383kCal	15.8g	11.8g	55.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	BANANA , PIZZA ZDRAVA OŠSK2 2022, KEFİR 200g (1 čašica)	448kCal	19.4g	14.0g	63.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
Utorak 01.04.2025	Jutarnji obrok	MALA JABUKA KOMAD ŠKOLE, TJESTENINA S MLJEVENOM PURETINOM OŠSK 2022, SALATA RIKOLA OŠSK 2022	360kCal	16.7g	12.1g	46.6g	Soja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	ŠTRUKLI SA SIROM, DVIJE MANDARINE	390kCal	12.6g	15.2g	52.5g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Srijeda 02.04.2025	Jutarnji obrok	ŠKOLSKI KRUH 1 ŠNITA, ŠLJIVE ŠKOLE 2019, VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA OŠSK 2022	384kCal	9.4g	12.5g	58.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	BIJELA KAVA S MEDOM ŠKOLE, JABUKA , ČUPAVI SENDVIČ OŠSK 2022	431kCal	15.8g	15.5g	57.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Četvrtak 03.04.2025	Jutarnji obrok	ĐUVEČ S PURETINOM OŠSK 2022, MANDARINA KOMAD ŠKOLE, SALATA KUPUS KISELI	388kCal	16.5g	12.8g	49.1g	Sumporni dioksid, Celer(T)
	Popodnevna užina	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ , KISELO MLJEKO ČAŠICA , BRESKVA	393kCal	19.0g	10.3g	57.6g	Sumporni dioksid(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer
Petak 04.04.2025	Jutarnji obrok	KRUŠKA KOMAD ŠKOLE, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE OŠSK 2022, CIKLA SALATA	377kCal	10.3g	13.0g	56.9g	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.

	Popodnevna užina	ČOKOLADNI NAMAZ NA KRUHU, MLIJEKO 200ml , JABUKA	416kCal	12.6g	15.6g	56.2g	Soja, Sezam, Orašidi, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), 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.