

36.02.06.-06.06.2025. BORAVAK		
UUID 66393565-2eae-4c1e-8f0f-bf75bd13b30f	Period 02.06.2025 - 06.06.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 7-9 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA I. KUKULJEVIĆA Ul. kralja Tomislava 19, 44000, Sisak 044549797	Odgovorna osoba organizacije Nenad Potkonjak	Suradnik stručnjak Sara Stoček
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**

02.06.2025 - 08.06.2025

OSNOVNA ŠKOLA I. KUKULJEVIĆA
Ul. kralja Tomislava 19, 44000, Sisak
044549797



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 02.06.2025	Jutarnja užina	ŠKOLSKI KRUH S NAMAZOM OD MARELICE , ČAJ ŠKOLSKI (šipak)	158kCal	4.5g	2.4g	29.9g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten
	Ručak	PETIT BEURE (4 kom), MEKSIČKI RIŽOTO S JUNETINOM, MIJEŠANA SALATA, JUHA OD RAJČICE	635kCal	22.1g	23.9g	81.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
Utorak 03.06.2025	Jutarnja užina	KUKURUZNA CHIA KIFLICA, ČAJ ŠKOLSKI S MEDOM (cvijetni ili livadni)	216kCal	4.5g	6.0g	37.7g	Gluten
	Ručak	BISKVITNI KOLAČ S LIMUNOM I GROŽĐICAMA PRELIVEN ČOKOLADOM, PERKELT PILETINA, PALENTA PRILOG , SALATA ZELENA I RIKOLA	615kCal	21.1g	22.9g	80.9g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 04.06.2025	Jutarnja užina	ČOKOLINO	177kCal	8.0g	5.6g	23.0g	Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Ručak	TJESTENINA S RAJČICOM, KUPUS SALATA , MRAMORNI KOLAČ	572kCal	14.9g	22.1g	78.0g	Soja(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 05.06.2025	Jutarnja užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I DŽEMOM	183kCal	5.2g	5.0g	28.7g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR I ŠPINAT, BANANA	588kCal	20.2g	26.3g	71.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
Petak 06.06.2025	Jutarnja užina	POHANI KRUH S JAJIMA U KONVEKTOMATU (ŠNITA), ČAJ ŠKOLSKI (kamilica)	207kCal	8.4g	7.6g	26.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja, 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.

	Ručak	VARIVO OD GRAŠKA SA SVINJETINOM , BISKVITNI KOLAČ S ROGAČEM, KUKURUZNI KRUH I ŠNITA	620kCal	23.5g	20.3g	86.1g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gorušćica(T), Gluten, Celer(T), 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.