

36.02.06.-06.06.2025. REDOVNA		
UUID 8a3075b1-b7a2-4f90-821f-0d117aee9632	Period 02.06.2025 - 06.06.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 10-13 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: 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 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 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%).

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	Obrok redovna 10-13god.	KRUH (ŠNITA I POL) S MASLACEM I MARMELADOM , MLIJEKO 200ml , MALA JABUKA	427kCal	13.2g	14.9g	59.2g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 03.06.2025	Obrok redovna 10-13god.	TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM, SALATA KRSTAVCI KISELI, MANDARINE DVIJE	440kCal	17.6g	15.3g	57.7g	Gorušica, Gluten, Celer(T)
Srijeda 04.06.2025	Obrok redovna 10-13god.	VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM , ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL, MANDARINA	421kCal	15.1g	15.3g	53.5g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Četvrtak 05.06.2025	Obrok redovna 10-13god.	PILEĆI PAPRIKAŠ S NJOKIMA , ŠLJIVE SERVIRANJE	425kCal	15.2g	16.6g	55.0g	Sumporni dioksid, Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Petak 06.06.2025	Obrok redovna 10-13god.	ZVRK SA SIROM , KISELO MLIJEKO ČAŠICA, JABUKA	435kCal	14.6g	17.0g	54.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.