

37. BORAVAK 09.06.-13.06.		
UUID 9333192c-3fa5-4fa2-b17e-6b7b7d8b253b	Period 09.06.2025 - 13.06.2025	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**

09.06.2025 - 15.06.2025

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



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 09.06.2025	Ručak	CRVENI RIŽOTO S PURETINOM, BISKVITNI KOLAČ S MAKOM, ZELENA SALATA	551kCal	21.3g	19.0g	72.5g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S MASLACEM I PEKMEZOM	179kCal	4.9g	4.8g	29.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 10.06.2025	Ručak	GULAŠ OD JUNETINE S PALENTOM, SALATA MRKVA I KUPUS, BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA PRELIVEN ČOKOLADOM	666kCal	22.1g	24.4g	89.6g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna 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
Srijeda 11.06.2025	Ručak	PIRE KRUMPIR, MRKVA I GRAŠAK NA GUSTO, PEČENA SVINJETINA, BANANA	536kCal	22.3g	18.2g	74.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer(T)
	Popodnevna užina	CHIA KIFLIĆ, JOGURT FORTIA	196kCal	8.9g	8.7g	21.9g	Sumporni dioksid(T), Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten
Četvrtak 12.06.2025	Ručak	JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA, PANIRANI OSLIĆ, CIKLA SALATA	395kCal	21.9g	19.5g	38.2g	Riba, Rakovi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mekušci(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SAVIJAČA OD SIRA	178kCal	6.0g	7.5g	21.6g	Mlijeko i proiz., 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.

Petak 13.06.2025	Ručak	VARIVO OD SLANUTKA, LEĆE I GRAŠKA, ŠKOLSKI KRUH ŠNITA I POL	433kCal	18.6g	9.5g	67.1g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	MLIJEKO 200ml , PETIT BEURE (2 kom) S MARMELOM OD ŠIPKA	186kCal	7.5g	7.5g	22.1g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., 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.