

BORAVAK 19.05.-23.05.2025.		
UUID dcdda251-d7b9-4a66-aaab-e6025c3e3bbf	Period 19.05.2025 - 23.05.2025	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**

19.05.2025 - 25.05.2025

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



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 19.05.2025	Ručak	POLUBIJELI KRUH 1 I POL ŠNITA, VARIVO OD GRAŠKA S PILETINOM , BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA PRELIVEN ČOKOLADOM	653kCal	22.9g	23.3g	87.4g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	PUTER ŠTANGICA S MLIJEČNIM NAMAZOM	205kCal	5.7g	4.1g	36.4g	Soja, Sezam(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 20.05.2025	Ručak	GULAŠ OD JUNETINE S JEČMOM, SALATA KRASTAVCI KISELI, PETIT BEURE (4 kom)	460kCal	20.5g	16.8g	56.1g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Goruščica(T), Goruščica, Gluten
	Popodnevna užina	KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE)	192kCal	4.5g	6.5g	28.4g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Srijeda 21.05.2025	Ručak	TJESTENINA CARBONARA, SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA	508kCal	20.2g	17.7g	66.2g	Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, 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
Četvrtak 22.05.2025	Ručak	VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM , POLUBIJELI KRUH 1 I POL ŠNITA, ČAJNI KOLUTICI (4 kom)	588kCal	19.1g	20.4g	81.9g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	ŠKOLSKI KRUH S PODRAVCEM UŽINA	177kCal	6.9g	5.1g	25.4g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(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.

Petak 23.05.2025	Ručak	RIŽOTO S MORSKIM PLODOVIMA, BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA I BADEMIMA	492kCal	14.8g	15.9g	72.1g	Soja, Riba, Rakovi, Orašidi, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Mekušci, Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	INTEGRALNI DVOPEK SA SIRNIM NAMAZOM	181kCal	6.3g	5.0g	26.0g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.