

BORAVAK 26.05.-29.05.2025.		
UUID b0d4a9e0-8ab9-429e-af75-e002324a39b7	Period 26.05.2025 - 29.05.2025	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**

26.05.2025 - 01.06.2025

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



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 26.05.2025	Jutarnja užina	MEKSIČKI RIŽOTO SA SVINJETINOM, JUHA OD RAJČICE, MIJEŠANA SALATA, ČAJNI KOLUTICI (3 kom)	658kCal	21.0g	25.7g	84.5g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Ručak	INTEGRALNI DVOPEK S MASLACEM I MEDOM	206kCal	5.7g	6.5g	29.6g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 27.05.2025	Jutarnja užina	VARIVO OD KUPUSA S JUNETINOM, POLUBIJELI KRUH I ŠNITA, BISKVITNI KOLAČ S MALINOM	552kCal	22.4g	20.4g	70.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten
	Ručak	SENDVIČ S JAJEM I RAJČICOM UŽINA	217kCal	9.2g	8.3g	25.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten
Srijeda 28.05.2025	Jutarnja užina	MLINCI, MIJEŠANA SALATA, MLIJEČNI SLADOLED, BISTRA GOVEĐA JUHA, PEČENA PILETINA	634kCal	31.6g	22.3g	77.0g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Ručak	KRUH S MASLACEM I PEKMEZOM UŽINA	179kCal	4.9g	4.8g	29.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
Četvrtak 29.05.2025	Jutarnja užina	ČUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE OD KRUMPIRA, SAVIJAČA S VIŠNJAMA	653kCal	19.5g	26.3g	87.1g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Ručak	MLIJEKO 200ml, PETIT BEURE (2 kom) S MARMELADOM OD ŠIPKA UŽINA	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.