

REDOVNA 19-23.05.2025		
UUID 662aefed-6d62-4144-b394-3dbe5a676fab	Period 19.05.2025 - 23.05.2025	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**

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	Obrok redovna 10-13god.	JOGURT TEKUĆI ČAŠICA , MARELICA 1 KOMAD, SIRNI NAMAZ SA KRSTAVCIMA I VLASCEM (ŠNITA I POL)	429kCal	18.9g	14.0g	56.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
Utorak 20.05.2025	Obrok redovna 10-13god.	VARIVO OD GRAŠKA I POVRČA S NJOKIMA, ŠKOLSKI KRUH I ŠNITA, MANDARINA	437kCal	11.5g	10.5g	74.4g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer
Srijeda 21.05.2025	Obrok redovna 10-13god.	RIŽOTO S PILETINOM, NARANČA, ZELENA SALATA S ROTKVICOM	437kCal	13.9g	17.5g	56.6g	Celer(T)
Četvrtak 22.05.2025	Obrok redovna 10-13god.	GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM , BANANA	443kCal	16.0g	11.8g	70.0g	Gluten(T), Celer(T)
Petak 23.05.2025	Obrok redovna 10-13god.	TJESTENINA SA SIROM, VRHNJEM I BROKULOM, NARANČA, ZELENA SALATA S ROTKVICOM	432kCal	17.3g	15.8g	55.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, 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.