

HMS JELOVNIK OSBB BORAVAK 28.04.-30.04.2025.

HMS JELOVNIK OSBB BORAVAK 28.04.-30.04.2025.		
UUID b4609f65-0ff7-496f-9856-aa3c58f39fb6	Period 28.04.2025 - 30.04.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 7-9 godina
Organizacija OSNOVNA ŠKOLA B. BOBETKO Ul. Marijana Cvetkovića 24, 44000, Sisak -	Odgovorna osoba organizacije Karolina Čutuk ravnateljica	Suradnik stručnjak Diana Gluhak Spajić 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.		

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.

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**

28.04.2025 - 04.05.2025

OSNOVNA ŠKOLA B. BOBETKO

Ul. Marijana Cvetkovića 24, 44000, Sisak



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 28.04.2025	Ručak	PERKELT JUNETINA, PALENTA PRILOG , BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA, ZELENA SALATA	629kCal	20.6g	25.2g	79.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten(T), Gluten, Celer(T)
	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 29.04.2025	Ručak	VARIVO OD GRAHA S JUNETINOM, ŠKOLSKI KRUH 2 ŠNITE, SALATA KRSTAVCI KISELI, BISKVITNI KOLAČ S MALINAMA I ROGAČEM	648kCal	21.5g	20.8g	89.9g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	SLANA BUČNICA UŽINA	178kCal	7.0g	6.7g	22.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Srijeda 30.04.2025	Ručak	MUSAKA OD KRUMPIRA I CVJETAČE S PURETINOM, SALATA OD CIKLE I MRKVE, PETIT BEURE (3 kom)	625kCal	26.0g	24.1g	79.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	PALAČINKA S DŽEMOM (MARELICA)	161kCal	5.4g	5.2g	23.6g	Sumporni dioksid, 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.