

HMS JELOVNIK REDOVNA NASTAVA 28.04.-30.04.2025.

HMS JELOVNIK REDOVNA NASTAVA 28.04.-30.04.2025.		
UUID a516a9ce-7fa0-40c5-98f0-fd045f2d6f3d	Period 28.04.2025 - 30.04.2025	Naziv djeteta KIDS HMS MENU 10-13 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: 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**

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	Jutarnji obrok	KAJGANA NA KRUHU, JOGURT FORTIA 150g	389kCal	18.5g	15.5g	44.4g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
Utorak 29.04.2025	Jutarnji obrok	PUREĆI PERKELT , PIRE KRUMPIR, JABUKA , SALATA KRASTAVCI KISELI	372kCal	16.7g	13.7g	47.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica, Celer(T)
Srijeda 30.04.2025	Jutarnji obrok	TJESTENINA S MLJEVENOM PURETINOM, JABUKA , ZELENA SALATA	386kCal	15.9g	12.1g	52.8g	Soja(T), 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.