

35. 26.05.-29.05.2025.REDOVNA		
UUID f7da1f67-6753-46ff-a91f-98f989076a40	Period 26.05.2025 - 29.05.2025	Naziv dijete 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**

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	Obrok redovna 10-13god.	KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM I SUHIM MARELICAMA OŠSK3 2022, KRUŠKA KOMAD ŠKOLE	421kCal	14.8g	11.9g	64.1g	Sumporni dioksid, Sezam(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Utorak 27.05.2025	Obrok redovna 10-13god.	PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM , ZELENA SALATA S MRKVOM, JABUKA	438kCal	13.5g	16.6g	58.5g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
Srijeda 28.05.2025	Obrok redovna 10-13god.	JUNEĆI UJUŠAK S TJESTENINOM , JABUKA	425kCal	17.9g	16.1g	51.7g	Jaja, Gluten
Četvrtak 29.05.2025	Obrok redovna 10-13god.	RIŽOTO S PURETINOM , CRVENI KUPUS SALATA , NARANČA	439kCal	16.1g	15.0g	60.7g	Celer(T)

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.