

TJEDNI JELOVNIK 12.10.-18.10.2026.

UUID 8edf0cc0-df36-4a93-9ca5-054c79f6797a	Period 12.10.2026 - 18.10.2026	Naziv djeteta KINDERGARTEN HMS Menu (1-3 god)
Organizacija DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA Trg kralja Tomislava 2, Prelog -	Odgovorna osoba organizacije Kristina Posavec ravnateljica	Suradnik stručnjak Ela Kežman
Zabranjeni alergeni N/A	Dnevne hranjive vrijednosti Energijska vrijednost: Min: 1150, Max: 1250 Proteini: Min: 28.8, Max: 46.9 Masti: Min: 38.3, Max: 48.6 Ugljikohidrati: Min: 143.8, Max: 187.5	

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.

Opće preporuke

Prehrana djece od 1 do 3 godine u cjelodnevnom ritmu uključuje **pet obroka dnevno**, no u dječjim vrtićima se, sukladno organizaciji boravka, poslužuju **četiri obroka** — zajuttrak, doručak, ručak i užina — dok se večera osigurava kod kuće (Vranešić Bender 2007; WHO 2003).

Obroci se nude u pravilnim razmacima, kako bi se osigurao stabilan unos energije i nutrijenata te podržalo usvajanje strukture obroka (Vranešić Bender 2007; WHO 2003). Redoviti obroci doprinose održavanju optimalne razine glukoze, regulaciji apetita i stvaranju urednog prehrambenog ritma u ranoj dobi (ESPGHAN 2017). Prehrana treba biti raznovrsna, nutritivno bogata i temeljena na svježim, minimalno procesiranim namirnicama. Preporučuje se svakodnevna konzumacija povrća, voća, cjelovitih žitarica, kvalitetnih izvora proteina poput ribe, mesa, jaja i mahunarki te mliječnih proizvoda primjerenih dobi (EFSA 2017; WHO 2015). **Hranu je potrebno pripremati kuhanjem, pirjanjem ili pečenjem, dok se prženje i jako procesirane namirnice ne preporučuju zbog nepovoljnog nutritivnog profila i potencijalnih štetnih tvari (Codex 2023; WHO 2006).**

Razvoj prehrambenih navika u ovoj dobi izrazito ovisi o iskustvu, modeliranju ponašanja i ponavljanoj izloženosti različitim namirnicama. **Djecu treba poticati na isprobavanje novih okusa kroz mirno, pozitivno i strukturirano okruženje za jelo, bez prisile, ucjena ili nagrađivanja hranom** (Birch 2007; Brown & Ogden 2004). Neofobija (strah ili odbijanje isprobavanja novih namirnica) koja se pojavljuje oko druge godine života prirodan je razvojni fenomen i smanjuje se uz dosljednu, ponavljanu ponudu zdrave hrane (Nicklaus 2009; Mennella 2014).

Opis

Prehrana djece od 1 do 3 godine predstavlja jedan od ključnih čimbenika pravilnog rasta, neurokognitivnog razvoja, sazrijevanja imunološkog sustava te formiranja dugoročnih prehrambenih navika (WHO 2015; ESPGHAN 2017). U ovom razdoblju djeca prelaze iz dojenačke u obiteljsku prehranu, pri čemu je osiguravanje adekvatnog energetskeg i nutritivnog unosa presudno za ostvarenje punog genetskog potencijala (EFSA 2017; WHO 2003).

Doba od 12 do 36 mjeseci karakterizira ubrzani rast, razvoj motoričkih i govornih funkcija te intenzivno učenje kroz opažanje i imitaciju, uključujući i prehrambene obrasce (Birch 2007; Brown & Ogden 2004). Razvijaju se preferencije okusa, pojavljuje se prehrambena neofobija, a prehrambene odluke roditelja i skrbnika postaju dominantan utjecaj na usvajanje zdravih navika (Nicklaus 2009; Mennella 2014). Upravo zbog toga, sustavna i stručno planirana prehrana u ustanovama ranog i predškolskog odgoja ima značajnu preventivnu ulogu u sprječavanju nutritivnih deficita, poremećaja uhranjenosti i pretilosti u kasnijem djetinjstvu (WHO 2016; COSI 2024).

Jelovnik Tjedan 1**Organizacija**

12.10.2026 - 18.10.2026

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 12.10.2026	Zajutrak	ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM , PETIT BEURE (3 kom)	127kCal	1.9g	3.0g	23.0g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	SUNČANI DORUČAK S MASLACOM I MEDOM, ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM	153kCal	3.6g	3.0g	28.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	ŠARENA POVRTNA JUHA, TJESTENINA SA SIROM	397kCal	14.4g	16.0g	50.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	PAŠTETA OD TUNE SA KREM SIROM , 1 ŠNITA KRUHA	149kCal	6.0g	5.8g	18.0g	Soja, Sezam, Riba, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten
Utorak 13.10.2026	Zajutrak	ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM , ČAJNI KOLUTICI (2 kom)	111kCal	1.5g	3.2g	19.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, VESELI OMLET S TIKVICAMA	119kCal	7.2g	7.1g	6.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja
	Jutarnja užina	GROŽĐE	72kCal	0.7g	0.0g	18.4g	-
	Ručak	JUNEĆI GULAŠ S KRUMPIROM , 1 ŠNITA KRUHA , ZEBRA KOLAČ	519kCal	20.5g	17.4g	70.8g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja, Goruščica(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.

	Popodnevna užina	DOMAĆI KOMPOT OD KRUŠKE	74kCal	0.3g	0.0g	19.1g	Celer(T)
Srijeda 14.10.2026	Zajutrak	ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)	88kCal	1.3g	1.8g	17.8g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	RIŽA NA MLIJEKU S BOBICAMA	247kCal	8.5g	8.6g	32.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T), Celer(T)
	Jutarnja užina	BANANA SERVIRANJE ZA VRTIĆE	80kCal	1.1g	0.3g	19.2g	-
	Ručak	ORZOTO S PURETINOM I POVRĆEM, ŠARENI MIX SALATA (KRSTAVCI, PAPRIKA, LUK), GOVEĐA JUHA S TARANOM	412kCal	20.6g	18.4g	42.1g	Sumporni dioksid, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I DŽEMOM	147kCal	4.1g	3.2g	24.6g	Sumporni dioksid, Sezam, Mlijeko i proiz., Gluten
Četvrtak 15.10.2026	Zajutrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	149kCal	2.3g	4.9g	22.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, SIRNI NAMAZ SA SLANINOM , 1 ŠNITA KRUHA	168kCal	5.8g	5.4g	23.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	GRAH VARIVO S TJESTENINOM I MESOM, 1 ŠNITA KRUHA , PITA OD JABUKE	424kCal	13.0g	17.1g	53.7g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	PETIT BEURE (2 kom), SLATKI SIRNI DESERT S BOROVNICAMA	131kCal	5.5g	3.9g	18.6g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Zajutrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)	130kCal	1.8g	3.0g	23.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), 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.

Petak 16.10.2026	Doručak	VESELI ČOKOLINO	250kCal	9.4g	8.0g	34.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	KREM JUHA OD NARANČASTE BUĆE, ZELENA SALATA S MRKVOM, MUSAKA OD MLJEVENOG MESA, KRUMPIRA I PORILUKA	321kCal	16.6g	14.6g	32.7g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ S POVRĆEM	140kCal	4.3g	6.2g	16.3g	Sezam, Mlijeko i proiz., 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.