

TJEDNI JELOVNIK 26.10.-01.11.2026.

UUID 18152b49-2003-4675-b009-c5f83ba44e1d	Period 26.10.2026 - 01.11.2026	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**

26.10.2026 - 01.11.2026

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 26.10.2026	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	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU S MEDOM	233kCal	8.1g	6.7g	34.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	VRTIĆKI BOLOGNESE, GOVEĐA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, SALATA KRASTAVCI	389kCal	18.0g	13.4g	49.3g	Sumporni dioksid, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	ČOKOLADNI NAMAZ SA KREM SIROM , 1 ŠNITA KRUHA	174kCal	4.4g	7.4g	21.9g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
Utorak 27.10.2026	Zajutrak	ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom), ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	107kCal	1.4g	3.2g	18.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	ŠALICA ACIDOFILNOG MLIJEKA, PAŠTETA OD TUNE SA KREM SIROM , 1 ŠNITA KRUHA	239kCal	11.1g	10.6g	24.7g	Soja, Sezam, Riba, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	BANANA SERVIRANJE ZA VRTIĆE	80kCal	1.1g	0.3g	19.2g	-
	Ručak	PRETEPENI GRAH, BUHTLA	440kCal	17.7g	12.0g	67.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA ŠUNKOM	140kCal	5.8g	4.6g	18.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(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.

Srijeda 28.10.2026	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
	Doručak	GROŽĐE	72kCal	0.7g	0.0g	18.4g	-
	Jutarnja užina	GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM	238kCal	9.5g	9.6g	28.2g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Ručak	SALATA MIJEŠANI KUPUS, PILETINA U UMAKU OD KOPRA, DINSTANA HELJDA, KREM JUHA OD BATATA	417kCal	17.9g	16.8g	49.0g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	PETIT BEURE (2 kom), SLATKI SIRNI DESERT SA ŠUMSKIM VOĆEM	131kCal	5.6g	3.8g	17.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Četvrtak 29.10.2026	Zajutrak	ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM , PETIT BEURE (2 kom)	83kCal	1.2g	1.8g	15.5g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE, KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I DŽEMOM	283kCal	10.3g	9.0g	39.3g	Sumporni dioksid, Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	VARIVO OD PORILUKA S JEČMENOM KAŠOM, MESOM I KORIJENASTIM POVRĆEM, KOLAČ OD MRKVE	459kCal	16.7g	17.8g	60.1g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	DOMAĆI KOMPOT OD JABUKE	111kCal	0.2g	0.0g	27.6g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten(T), Celer(T)
Petak 30.10.2026	Zajutrak	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , PETIT BEURE (2 kom)	83kCal	1.2g	1.8g	15.5g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	ŽGANCI NA MLIJEKU	253kCal	9.1g	9.6g	32.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten(T)
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-

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.

	Ručak	KRUMPIR NA PEKARSKI, KREM JUHA OD POVRĆA, ZELENA SALATA	410kCal	14.6g	25.2g	32.9g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SIRNI NAMAZ S MRKVOM, 1 ŠNITA KRUHA	146kCal	4.3g	5.4g	19.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, 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.