

## TJEDNI JELOVNIK OD 02.09. DO 06.09. - VRTIĆ

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
02.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, ČAJ	JUHA, TJESTENINA SA TUNOM NA CRVENO	KRUH, SALAMA, VOĆE	1218
03.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD KRUMPIRA, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1229
04.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	CORNFLEX NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1222
05.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD SLANUTKA, KOLAČ	KRUH, MASLAC, MED, VOĆE	1226
06.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, KAKAO	JUHA, RIŽOTO SA MESOM I POVRĆEM, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1226

## VODA JE OSNOVA ŽIVOTA

Voda je osnova života. Sve životinje i biljke sastoje se od vode: životinje od 75 % vode, ribe također 75%, meduze od 99 %, krumpir od 76 %, jabuke od 85%, rajčice od 90%, krastavci od 95, lubenice od 96 %. Čovjek se također sastoji od vode - 86 % vode u tijelu novorođene bebe i do 50 % kod starijih ljudi.



## TJEDNI JELOVNIK OD 09.09. DO 13.09. - VRTIĆ

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
09.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	PRETEPENI GRAH, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1219
10.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, BIJELA KAVA	JUHA, MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR, ŠPINAT	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1229
11.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	ČOKOLADNI CONFLEX NA MLIJEKU	JUHA, PILETINA U UMAKU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, SIR GAUDA, VOĆE	1222
12.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PAŠTETA OD TUNE, ČAJ	VARIVO OD GRAŠKA, KOLAČ	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1219
13.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, KAKAO	JUHA, RIBA, RIŽA, SALATA	KRUH, MASLAC, MED, VOĆE	1222

### KOLIKO VODE TREBAJU DJECA

**Djeca trebaju više vode nego odrasli jer imaju i veću zalihu vode nego odrasli. No, djeca su i ugroženija nedostatkom vode više nego odrasli.**

Unatoč svakodnevnom unosu vode, čovjek vodu neprekidno i gubi, npr. hlapljenjem kroz kožu i sluznice, znojenjem, disanje, ali i mokrenjem i stolicom. Taj gubitak vode mora se stoga konstantno nadoknađivati. Stručnjaci preporučuju minimalno 2l vode dnevno, a u toplim mjesecima i više od toga. To se posebno odnosi na djecu.



## TJEDNI JELOVNIK OD 16.02. DO 20.09. - VRTIĆ

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
16.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, MLIJEKO	JUHA, ŠPAGETE BOLONJEZ, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1221
17.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD JEČMENE KAŠE, KOLAČ	KRUH, NAMAZ OD SLANUTKA, VOĆE	1223
18.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, SAFT OD JUNETINE, PALENTA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1227
19.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD ZELJA, PIRE KRUMPIR	KOLAČ	1229
20.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, BIJELA KAVA	JUHA, PILETINA NA ORLY, RIZI-BIZI, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1220

KOD DJECE OSJET ŽEĐI NIJE RAZVIJEN U JEDNAKOJ MJERI KAO KOD ODRASLIH OSOBA.

Djeca su fizički aktivna i vrlo je važno pratiti koliko često i koje količine vode piju. Njihove potrebe za tekućinom veće su kada je vruće ili kada su aktivna, a to se upravo događa u ljetno vrijeme. Djetetu uobičajeno treba oko 100 ml tekućine na dan po kilogramu tjelesne težine, što znači da dijete teško 10 kg dnevno treba popiti otprilike 1 l vode.

Mlađa djeca, ona ispod 12 godina, ne mogu regulirati svoju tjelesnu temperaturu kao starija djeca i odrasli. Zato su naročito podložna povećanju temperature ako dehidriraju, što može dovesti do brojnih ozbiljnih komplikacija za organizam djeteta.



## TJEDNI JELOVNIK OD 23.09. DO 27.09. - VRTIĆ

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
23.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, KAKAO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1222
24.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD GRAHA, KOLAČ	KRUH, MASLAC, MED, VOĆE	1219
25.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	JUHA, MUSAKA OD MLJEVENOG MESA, SALATA	KRUH, SIR S VRHNJEM I HAMBURGEROM, VOĆE	1223
26.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR GAUDA, KAKAO	VARIVO OD KELJA, KOLAČ	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1226
27.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, BIJELA KAVA	JUHA, PILETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1224

### NAJČEŠĆE ALERGIJE NA HRANU KOD DJECE

U svijetu manje od dva od sto stanovništva pati od alergija ali između šest i osam od sto djece i mladih ima postavljenu dijagnozu nutritivne alergije. **Većina alergija primijeti se i definira već u djetetovoj prvoj godini života.** Tada, zbog razvojne nezrelosti imunološkog sistema, može biti izražena veća učestalost alergije na hranu. Rastom i razvojem i sazrijevanjem imuniteta veliki broj djece preraste alergiju na hranu.



## TJEDNI JELOVNIK OD 30.09. DO 04.10. - VRTIĆ

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
30.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, MED, KAKAO	JUHA, TJESTENINA SA TUNOM, SALATA	KRUH, SALAMA, VOĆE	1225
01.10. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KUHANO JAJE, ČAJ	VARIVO OD LEĆE, KOLAČ	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1228
02.10. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, KAKAO	ČUFTE, PIRE KRUMPIR	PUDING	1224
03.10. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, MARGO, VOĆE	1222
04.10. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, NAMAZ PILETINA, ČAJ	VARIVO OD PORILUKA, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1227

## LEĆA

Leća su mala, ali izuzetno hranjive mahunarke koje su dio mnogih kuhinja diljem svijeta već tisućama godina. Ova čudesna namirnica ne samo da obogaćuje raznovrsnost jela, već pruža i mnoge nutritivne prednosti koje promiču zdravlje. Leća (*Lens culinaris*) spada u tzv. zrnate mahunarke te broji oko četrdesetak različitih sorti, koje variraju bojom, veličinom i okusom. Porijeklom je iz jugozapadne Azije te je sastavni dio ljudske prehrane od pamtivijeka. Po svom sastavu, leća kao i većina mahunarki je bogata vlaknima. Jestiva vlakna se nalaze samo u namirnicama biljnog porijekla te sadrže čitav niz supstancii koje nisu probavljive, ali su jako važne za sam proces probave.



## TJEDNI JELOVNIK OD 02.09. DO 06.09.-JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
02.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, ČAJ, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, SALAMA, VOĆE	1218
03.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD KRUMPIRA, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1229
04.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	CORNFLEX NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1222
05.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD SLANUTKA, KOLAČ	KRUH, MASLAC, VOĆE	1226
06.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, KAKAO, ČOKOLINO	JUHA, RIŽOTO SA MESOM I POVRĆEM, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1226

### VODA JE OSNOVA ŽIVOTA

Voda je osnova života. Sve životinje i biljke sastoje se od vode: životinje od 75 % vode, ribe također 75%, meduze od 99 %, krumpir od 76 %, jabuke od 85%, rajčice od 90%, krastavci od 95, lubenice od 96 %. Čovjek se također sastoji od vode - 86 % vode u tijelu novorođene bebe i do 50 % kod starijih ljudi.



## TJEDNI JELOVNIK OD 09.09. DO 13.09.-JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
09.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, 4 VRSTE ŽITARICA	PRETEPENI KRUMPIR, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1219
10.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, BIJELA KAVA, ČOKOLINO	JUHA, MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR, ŠPINAT	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1229
11.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	ČOKOLADNI CONFLEX NA MLIJEKU	JUHA, PILETINA U UMAKU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, SIR GAUDA, VOĆE	1222
12.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PAŠTETA OD PILETINE, ČAJ, KEKSOLINO	VARIVO OD GRAŠKA, KOLAČ	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1219
13.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, KAKAO, RIŽOLINO	JUHA, RIBA, RIŽA, SALATA	KRUH, MASLAC, VOĆE	1222

### KOLIKO VODE TREBAJU DJECA

**Djeca trebaju više vode nego odrasli jer imaju i veću zalihu vode nego odrasli. No, djeca su i ugroženija nedostatkom vode više nego odrasli.**

Unatoč svakodnevnom unosu vode, čovjek vodu neprekidno i gubi, npr. hlapljenjem kroz kožu i sluznice, znojenjem, disanje, ali i mokrenjem i stolicom. Taj gubitak vode mora se stoga konstantno nadoknađivati. Stručnjaci preporučuju minimalno 2l vode dnevno, a u toplim mjesecima i više od toga. To se posebno odnosi na djecu.



## TJEDNI JELOVNIK OD 16.09. DO 20.09.-JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
16.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, MLIJEKO, ČOKOLINO	JUHA, ŠPAGETE BOLONJEZ, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1221
17.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD JEČMENE KAŠE, KOLAČ	KRUH, NAMAZ OD SLANUTKA, VOĆE	1223
18.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, SAFT OD JUNETINE, PALENTA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1227
19.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD ZELJA, PIRE KRUMPIR	KOLAČ	1229
20.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, BIJELA KAVA, KEKSOLINO	JUHA, PILETINA NA ORLY, RIZI-BIZI, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1220

KOD DJECE OSJET ŽEĐI NIJE RAZVIJEN U JEDNAKOJ MJERI KAO KOD ODRASLIH OSOBA.

Djeca su fizički aktivna i vrlo je važno pratiti koliko često i koje količine vode piju. Njihove potrebe za tekućinom veće su kada je vruće ili kada su aktivna, a to se upravo događa u ljetno vrijeme. Djetetu uobičajeno treba oko 100 ml tekućine na dan po kilogramu tjelesne težine, što znači da dijete teško 10 kg dnevno treba popiti otprilike 1 l vode.

Mlađa djeca, ona ispod 12 godina, ne mogu regulirati svoju tjelesnu temperaturu kao starija djeca i odrasli. Zato su naročito podložna povećanju temperature ako dehidriraju, što može dovesti do brojnih ozbiljnih komplikacija za organizam djeteta.





## TJEDNI JELOVNIK OD 23.09. DO 27.09.-JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
23.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, KAKAO, ČOKOLINO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1222
24.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD POVRĆA, KOLAČ	KRUH, MASLAC, VOĆE	1219
25.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	JUHA, MUSAKA OD MLJEVENOG MESA, SALATA	KRUH, SIR S VRHNJEM I HAMBURGEROM, VOĆE	1223
26.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR GAUDA, KAKAO, KEKSOLINO	VARIVO OD KELJA, KOLAČ	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1226
27.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, BIJELA KAVA, RIŽOLINO	JUHA, PILETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1224

## NAJČEŠĆE ALERGIJE NA HRANU KOD DJECE

U svijetu manje od dva od sto stanovništva pati od alergija ali između šest i osam od sto djece i mladih ima postavljenu dijagnozu nutritivne alergije. **Većina alergija primijeti se i definira već u djetetovoj prvoj godini života.** Tada, zbog razvojne nezrelosti imunološkog sistema, može biti izražena veća učestalost alergije na hranu. Rastom i razvojem i sazrijevanjem imuniteta veliki broj djece preraste alergiju na hranu.



## TJEDNI JELOVNIK OD 30.09. DO 04.10.-JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
30.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, KAKAO, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM, SALATA	KRUH, SALAMA, VOĆE	1225
01.10. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KUHANO JAJE, ČAJ	VARIVO OD LEĆE, KOLAČ	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1228
02.10. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, KAKAO, ČOKOLINO	ČUFTE, PIRE KRUMPIR	PUDING	1224
03.10. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, MARGO, VOĆE	1222
04.10. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, NAMAZ PILETINA, ČAJ	VARIVO OD PORILUKA, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1227

## LEĆA

Leća su mala, ali izuzetno hranjive mahunarke koje su dio mnogih kuhinja diljem svijeta već tisućama godina. Ova čudesna namirnica ne samo da obogaćuje raznovrsnost jela, već pruža i mnoge nutritivne prednosti koje promiču zdravlje. Leća (*Lens culinaris*) spada u tzv. zrnate mahunarke te broji oko četrdesetak različitih sorti, koje variraju bojom, veličinom i okusom. Porijeklom je iz jugozapadne Azije te je sastavni dio ljudske prehrane od pamtivijeka. Po svom sastavu, leća kao i većina mahunarki je bogata vlaknima. Jestiva vlakna se nalaze samo u namirnicama biljnog porijekla te sadrže čitav niz supstanci koje nisu probavljive, ali su jako važne za sam proces probave.

