

### TJEDNI JELOVNIK 16.03.2026.-20.03.2026.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>UUID</b><br>aca36292-e952-4127-847d-ebd89d1d402e                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Period</b><br>16.03.2026 - 20.03.2026                                                                                                                                               | <b>Naziv djetete</b><br>KINDERGARTEN HMS Menu (1-6 god) |
| <b>Organizacija</b><br>DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA<br>Trg kralja Tomislava 2, Prelog<br>-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Odgovorna osoba organizacije</b><br>Kristina Posavec ravnateljica                                                                                                                   | <b>Suradnik stručnjak</b><br>Sara Stoček                |
| <b>Zabranjeni alergeni</b><br>N/A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Dnevne hranjive vrijednosti</b><br>Energijska vrijednost: Min: 1020, Max: 1280<br>Ugljikohidrati: Min: 114.8, Max: 176<br>Masti: Min: 25.5, Max: 48<br>Proteini: Min: 34, Max: 56.9 |                                                         |
| <b>Opće preporuke</b><br>-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |                                                         |
| <b>Opis</b><br><br>Prehrana za djecu u dječjim vrtićima od 1 do 6 godina: Preporuke izrađene prema Prehrambenom standardu za planiranje prehrane djece u vrtićima, Prehrane u općoj i kliničkoj pedijatriji (Kolaček, Hojsak, Niseteo), Sukladno programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 105/02, NN 55/06), Izmjenama i dopunama zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 121/07). U vrtićima se poslužuje 4 obroka (zajutrak, doručak, ručak, užina) te je uzeto 85% srednjeg preporučenog dnevnog unosa za prehranu djece od 1-3 godine (1200kcal) te od 4-6 godina (1600kcal). Minimalni unos nutrijenata predstavlja 85% srednjih preporuka za djecu od 1-3 godine, a maksimalna vrijednost predstavlja 80% preporuka za djecu 4-6 godina. Preporuke: proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%. |                                                                                                                                                                                        |                                                         |

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.

**Jelovnik Tjedan 1**
**Organizacija**

16.03.2026 - 22.03.2026

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka                                                                      | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                                                                                  |
|---------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>16.03.2026 | Zajuttrak        | ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)                            | 122kCal               | 1.8g     | 3.0g  | 21.9g          | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten                                              |
|                           | Doručak          | ZOBENE PAHULJICE SA ŠUMSKIM VOĆEM, MEDOM I CIMETOM                                | 233kCal               | 11.1g    | 6.8g  | 31.3g          | Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)                                                                |
|                           | Jutarnja užina   | VOĆNI SJECKANAC (Jabuka i Naranča)                                                | 56kCal                | 0.6g     | 0.0g  | 13.9g          | -                                                                                                                         |
|                           | Ručak            | JUHA OD BROKULE, TJESTENINA S TUNJEVINOM U BIJELOM UMAKU, SALATA KRASTAVCI KISELI | 351kCal               | 16.0g    | 12.9g | 42.1g          | Riba, Mlijeko i proiz., Jaja, Goruščica, Gluten                                                                           |
|                           | Popodnevna užina | KRUH SA SIRMIM NAMAZOM I ŠUNKOM                                                   | 114kCal               | 5.3g     | 1.9g  | 18.0g          | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten                                                             |
| Utorak<br>17.03.2026      | Zajuttrak        | ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)                            | 79kCal                | 1.1g     | 1.8g  | 14.4g          | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten                                              |
|                           | Doručak          | ŠARENI SENDVIČ ZA VRTIĆANCE , BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE                            | 258kCal               | 12.2g    | 8.1g  | 32.9g          | Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                                                                                         |
|                           | Jutarnja užina   | JABUKA                                                                            | 40kCal                | 0.0g     | 0.0g  | 10.0g          | -                                                                                                                         |
|                           | Ručak            | VARIVO OD GRAŠKA, 1 ŠNITA KRUHA , BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA                      | 440kCal               | 14.3g    | 9.7g  | 74.8g          | Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, 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<br>18.03.2026  | Popodnevna<br>užina | KRUH S NAMAZOM OD PILETINE                                                                                  | 193kCal | 9.5g  | 5.2g  | 25.7g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gorušćica, Gluten                                                                                |
|                        | Zajuttrak           | ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI<br>KOLUTIĆI (3 kom)                                                 | 157kCal | 2.3g  | 4.9g  | 24.4g | Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten                                                                                                                       |
|                        | Doručak             | ČUPAVI SENDVIČ SA SIROM, ČAJ OD ŠIPKA SA<br>ŠEĆEROM I LIMUNOM                                               | 234kCal | 7.7g  | 9.5g  | 28.4g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gluten                                                                                           |
|                        | Jutarnja užina      | KRUŠKA                                                                                                      | 41kCal  | 0.3g  | 0.0g  | 10.6g | -                                                                                                                                                          |
|                        | Ručak               | MIJEŠANA ZELENA SALATA (KUPUS, ZELENA),<br>JUNETINA U POVRTNOM UMAKU, PALENTA, JUHA<br>OD CELERA I CVJETAČE | 414kCal | 17.6g | 16.3g | 50.1g | Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz.,<br>Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten, Celer                                        |
|                        | Popodnevna<br>užina | KRUH S ČOKOHUMUSOM OD SLANUTKA I<br>NARANČE                                                                 | 110kCal | 3.8g  | 1.2g  | 20.2g | Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T),<br>Kikiriki(T), Jaja(T), Gorušćica(T), Gluten, Celer(T)                                                   |
| Četvrtak<br>19.03.2026 | Zajuttrak           | ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT<br>BEURE (2 kom)                                                   | 79kCal  | 1.1g  | 1.8g  | 14.4g | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.,<br>Kikiriki(T), Gluten                                                                            |
|                        | Doručak             | ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU                                                                  | 234kCal | 9.7g  | 7.8g  | 31.2g | Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                                                                                                                    |
|                        | Jutarnja užina      | JABUKA                                                                                                      | 40kCal  | 0.0g  | 0.0g  | 10.0g | -                                                                                                                                                          |
|                        | Ručak               | VARIVO OD LEĆE, 1 ŠNITA KRUHA , PETIT BEURE (2<br>kom)                                                      | 498kCal | 21.4g | 15.1g | 70.7g | Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Orašidi(T),<br>Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T),<br>Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten, Celer |
|                        | Popodnevna<br>užina | PUDING OD ČOKOLADE S KOKOSOM                                                                                | 109kCal | 3.7g  | 4.5g  | 13.2g | Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gluten(T)                                                                                         |
|                        | Zajuttrak           | ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT<br>BEURE (2 kom)                                                    | 87kCal  | 1.1g  | 1.8g  | 16.4g | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.,<br>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<br>20.03.2026 | Doručak             | <b>KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I ŠIPKA , KAKAO<br/>S MEDOM</b> | 255kCal | 9.7g  | 9.5g | 31.2g | Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                  |
|                     | Jutarnja užina      | <b>VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)</b>                     | 95kCal  | 1.1g  | 0.2g | 23.3g | -                                                  |
|                     | Ručak               | <b>MEKSIČKI RIŽOTO , JUHA OD POVRĆA, ZELENA<br/>SALATA</b>   | 363kCal | 13.3g | 8.6g | 57.8g | Sumporni dioksid, Celer                            |
|                     | Popodnevna<br>užina | <b>KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I KURKUMOM</b>                     | 136kCal | 5.6g  | 4.7g | 19.3g | Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.