HEALTHYMEAL APPLICATION

TJEDNI JELOVNIK 02.11.-08.11.2026.		
UUID 36a8274c-f736-413f-ab68-a1bde385a049	**Period** 02.11.2026 - 08.11.2026	**Naziv dijete** 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	

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** — zajutrak, 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 energetskog 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

02.11.2026 - 08.11.2026

Organizacija

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
Trg kralja Tomislava 2, Prelog

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 02.11.2026	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	**KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM , ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM**	132kCal	3.6g	3.6g	20.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	**JABUKA**	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	**TJESTENINA S TUNJEVINOM U UMAKU OD RAJČICE, JUHA OD BROKULE, SALATA KRASTAVCI**	365kCal	16.4g	13.0g	45.4g	Sumporni dioksid, Riba, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	**KRUH SA SVJEŽIM SIROM, VRHNJEM I MLJEVENIM LANOM**	145kCal	4.9g	5.1g	20.5g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
Utorak 03.11.2026	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	**KRUH S ČOKOHUMUSOM OD SLANUTKA I NARANČE , BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE**	247kCal	9.9g	7.0g	34.9g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	Jutarnja užina	**BANANA SERVIRANJE ZA VRTIĆE**	80kCal	1.1g	0.3g	19.2g	-
	Ručak	**GRAH S JEČMENOM KAŠOM, MESOM I KORJENASTIM POVRĆEM, MUFFIN**	396kCal	12.2g	14.8g	52.8g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(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	**JOGURT S MALINAMA I PETITOM**	171kCal	6.9g	6.3g	21.3g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Srijeda 04.11.2026	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	**KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I MARELICA , ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM**	146kCal	3.4g	3.6g	24.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	**VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)**	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	**RIŽOTO S PURETINOM I POVRĆEM, KUPUS SALATA , KREM JUHA OD GRAŠKA**	442kCal	19.0g	14.1g	58.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer
	Popodnevna užina	**JOGURT S MUESLIJEM I ŠUMSKIM VOĆEM**	148kCal	6.8g	3.9g	20.8g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Četvrtak 05.11.2026	Zajutrak	**ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)**	87kCal	1.1g	1.8g	16.4g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	**VESELI OMLET S TIKVICAMA , 1 ŠNITA KRUHA , ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM**	220kCal	10.6g	8.9g	25.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	**MANDARINE**	61kCal	1.6g	0.0g	14.4g	-
	Ručak	**VARIVO OD KELJA, POVRĆA I KRUMPIRA, KUKURUZNA ZLEVANKA SA SIROM., 1 ŠNITA KRUHA**	378kCal	12.1g	11.9g	56.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	**KRUH S NAMAZOM OD AVOKADA I SVJEŽIM SIROM**	147kCal	5.6g	2.4g	25.7g	Gluten
	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

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 06.11.2026	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	**JABUKA**	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	**JUHA OD RAJČICE , POHANA PILETINA , KRUMPIR S BLITVOM, CIKLA SALATA**	449kCal	18.8g	12.6g	66.5g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	**ČUPAVI SENDVIČ SA SIROM**	222kCal	7.7g	9.5g	25.2g	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.