HEALTHYMEAL APPLICATION

TJEDNI JELOVNIK 09.11.-15.11.2026		
UUID 760f39b4-c492-49bf-91c0-f37c2b1aeacd	**Period** 09.11.2026 - 15.11.2026	**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

09.11.2026 - 15.11.2026

Organizacija

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
Trg kralja Tomislava 2, Prelog

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 09.11.2026	Zajutrak	**ČAJ OD ŠIPKA 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, KAKAO MALI**	237kCal	8.4g	8.4g	30.7g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	**JABUKA**	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	**PRETEPENE MAHUNE, 1 ŠNITA KRUHA , BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA**	478kCal	13.5g	15.5g	72.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	**VOĆNI JOGURT S JABUKOM I BANANOM**	100kCal	5.4g	3.4g	12.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Utorak 10.11.2026	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	**KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I ŠLJIVA, ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM**	146kCal	3.4g	3.2g	24.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	**BANANA**	128kCal	1.8g	0.5g	30.7g	-
	Ručak	**JUHA OD POVRĆA S PROSOM, SALATA MIJEŠANI KUPUS, SVINJSKO PEČENJE, DINSTANA HELJDA**	383kCal	17.7g	16.0g	41.9g	Sumporni dioksid, Gluten(T), 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 11.11.2026	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	**ŽGANCI SA SIROM I VRHNJEM**	231kCal	7.1g	9.4g	30.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	**JABUKA**	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	**VARIVO OD SLANUTKA S POVRCEM, PILETINOM I KRUMPIROM, 1 ŠNITA KRUHA , ZVJEZDICE (SITNI KEKSI)**	412kCal	15.6g	10.1g	64.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	**KRUH S NAMAZOM OD TUNE**	130kCal	6.6g	3.0g	18.4g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
Četvrtak 12.11.2026	Zajutrak	**ČAJ OD ŠIPKA 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	**SENDVIČ SA ŠUNKOM, BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE**	277kCal	11.9g	10.3g	32.9g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	**GROŽĐE**	72kCal	0.7g	0.0g	18.4g	-
	Ručak	**JUHA OD CVJETAČE, TJESTENINA S PILEĆIM SAFTOM, ZELENA SALATA**	373kCal	16.5g	12.2g	49.5g	Sumporni dioksid, Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	**KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I VLASCEM**	121kCal	4.8g	2.7g	18.8g	Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	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

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 13.11.2026	Doručak	**NAMAZ OD KREM SIRA I SLANUTKA ZA 1 ŠNITU KRUHA, 1 ŠNITA KRUHA , ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM**	154kCal	4.3g	4.3g	23.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	**MANDARINE**	61kCal	1.6g	0.0g	14.4g	-
	Ručak	**JUNEĆI GULAŠ S KRUMPIROM , 1 ŠNITA KRUHA , PALAČINKE SA ZOBENIM PAHULJICAMA I ČOKOLADOM**	498kCal	22.7g	17.9g	62.5g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	**SENDVIČ SA SIROM**	159kCal	5.3g	7.2g	17.6g	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.