

### TJEDNI JELOVNIK 10.08.-16.08.2026.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>UUID</b><br>60f8f324-04cc-4d0d-acc0-bed0fe42ddc5                                 | <b>Period</b><br>10.08.2026 - 16.08.2026                                                                                                                                               | <b>Naziv djeteta</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>Diana Gluhak Spajić        |
| <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: 34, Max: 49.8<br>Proteini: Min: 25.5, Max: 48 |                                                         |

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 6 godina** u cjelodnevnom ritmu uključuje pet obroka dnevno, dok se u dječjim vrtićima, sukladno organizaciji boravka, poslužuju **četiri obroka** — zajuttrak, doručak, ručak i užina — a večera se osigurava kod kuće (Vranešić Bender 2007; WHO 2003; WHO 2015). Obroci se djeci nude u pravilnim razmacima kako bi se održao stabilan unos energije, izbjegle oscilacije glikemije te podržao razvoj urednih prehrambenih navika i samoregulacije apetita (Birch 2007; Birch & Anzman 2010; Brown & Ogden 2004; ESPGHAN 2017).

Prehrana treba biti **raznovrsna, nutritivno bogata** i strukturirana tako da obuhvaća svakodnevnu konzumaciju povrća, voća, cjelovitih žitarica, kvalitetnih izvora proteina te mliječnih proizvoda koji doprinose unosu kalcija i vitamina D. U mlađoj dobi (1–3 god.) djeca postupno prelaze iz dojenačke u obiteljsku prehranu, uz prilagodbu teksture i veličine porcija, dok u starijoj predškolskoj dobi (4–6 god.) mogu konzumirati složenije teksture i veću raznolikost namirnica (Nicklaus 2009; De Cosmi et al. 2017).

Obroci trebaju biti pripremljeni od **svježih i minimalno procesiranih namirnica**, uz izbjegavanje prženih jela, visokoslatnih proizvoda, zaslađenih napitaka i industrijskih grickalica. Preporučuje se kuhanje, pirjanje i pečenje, dok su jela pripremljena dubokim prženjem, kao i obroci bogati jednostavnim šećerima, neprimjereni za redovitu konzumaciju u predškolskoj dobi (Codex 2023; WHO 2006).

Razvoj prehrambenih navika u cijelom dobnom rasponu snažno ovisi o iskustvu i modeliranju ponašanja. Djeca se potiču na isprobavanje novih namirnica kroz mirno, strukturirano i pozitivno okruženje za jelo, uz poštivanje njihovog osjećaja gladi i sitosti. **Prisila, ucjene i nagrađivanje hranom nisu preporučeni** jer narušavaju unutarnju regulaciju apetita i mogu dugoročno utjecati na odnos djeteta prema hrani (Brown & Ogden 2004; Birch 2007; Scaglioni et al. 2018). Neofobija, koja se osobito 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 u dobi od 1 do 6 godina u dječjim vrtićima ima ključnu ulogu u osiguravanju optimalnog rasta, neurokognitivnog razvoja, sazrijevanja imunološkog sustava, razvoja motoričkih i kognitivnih vještina te formiranja dugoročnih prehrambenih navika (WHO 2015; ESPGHAN 2017; Birch & Anzman 2010). Ovo široko razvojno razdoblje obuhvaća prijelaz iz dojenačke u obiteljsku prehranu, postupnu konsolidaciju prehrambenih obrazaca te sve veću autonomiju djece u izboru hrane i ponašanju pri jelu (Birch 2007; Scaglioni et al. 2018).

U dobi od 1 do 3 godine karakterističan je ubrzani rast, razvoj govornih i motoričkih funkcija, pojava prehrambene neofobije te intenzivno učenje kroz opažanje i imitaciju prehrambenih obrazaca skrbnika (Nicklaus 2009; Mennella 2014). U dobi od 4 do 6 godina dolazi do sazrijevanja senzoričkih i oralno-motornih vještina, povećanih energetske potrebe, intenzivnog razvoja izvršnih funkcija te veće uključenosti djece u socijalne aspekte obroka, što omogućuje konzumaciju složenijih tekstura i veću raznovrsnost hrane (Nicklaus 2009; Rolland-Cachera et al. 2016).

Istodobno je u cijelom dobnom rasponu prisutan rizik od razvoja nepoželjnih prehrambenih obrazaca, uključujući preferenciju energetski gustih namirnica, neredovit ritam obroka, smanjen unos povrća i vlakana te povećanu izloženost visoko procesiranoj hrani, što doprinosi riziku od prekomjerne tjelesne mase, pretilosti i nutritivnih deficita (Günther et al. 2007; Rolland-Cachera et al. 2016; WHO 2016; COSI 2024).

Prehrambena terapija za djecu od 1 do 6 godina u vrtićkom okruženju temelji se na **osiguravanju raznovrsnih, nutritivno bogatih i uravnoteženih obroka te na stvaranju pozitivnog odnosa prema hrani** kroz strukturirane obroke, razvoj samostalnosti i poticanje kulturnih prehrambenih navika. **Vrtićko okruženje** igra značajnu javnozdravstvenu ulogu jer se velik dio dnevnog unosa energije i mikronutrijenata ostvaruje upravo kroz vrtićke obroke (Vranešić Bender 2007). Obroci posluženi u vrtiću ne samo da zadovoljavaju nutritivne potrebe, nego kroz ponavljanu izloženost, socijalno modeliranje i pozitivnu atmosferu pridonose razvoju prihvaćanja povrća, raznovrsne hrane i zdrave prehrambene rutine (Mennella 2014; Scaglioni et al. 2018).

Preporuke su izrađene prema Prehrambenom standardu za planiranje prehrane djece u vrtićima (Vranešić Bender 2007), Prehrani 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), te međunarodnim smjernicama WHO, EFSA i ESPGHAN.

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

10.08.2026 - 16.08.2026

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka                                                                  | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                                                        |
|---------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>10.08.2026 | Zajutrak         | ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)                              | 132kCal               | 2.0g     | 3.0g  | 25.3g          | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten                    |
|                           | Doručak          | KRUH S DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE), BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE                       | 246kCal               | 9.2g     | 7.4g  | 34.9g          | Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten            |
|                           | Jutarnja užina   | KRUŠKA                                                                        | 41kCal                | 0.3g     | 0.0g  | 10.6g          | -                                                                                               |
|                           | Ručak            | JUHA OD BROKULE, TJESTENINA S TUNJEVINOM U UMAKU OD RAJČICE, SALATA KRASTAVCI | 365kCal               | 16.4g    | 13.0g | 45.4g          | Sumporni dioksid, Riba, Jaja, Gluten                                                            |
|                           | Popodnevna užina | ZLEVANKA S VIŠNJAMA                                                           | 104kCal               | 2.5g     | 2.8g  | 17.4g          | Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten                                                         |
| Utorak<br>11.08.2026      | 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          | ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLJEKU                                     | 234kCal               | 9.7g     | 7.8g  | 31.2g          | Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                                                         |
|                           | Jutarnja užina   | MIX NEKTARINA JABUKA                                                          | 41kCal                | 0.5g     | 0.0g  | 10.2g          | -                                                                                               |
|                           | Ručak            | VARIVO OD PILETINE I HELJDE, 1 ŠNITA KRUHA , BISKVITNI KOLAČ S MAKOM          | 459kCal               | 17.0g    | 18.8g | 54.8g          | Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, 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 | KRUH S KIKIRIKI MASLACEM I DŽEMOM                                                             | 142kCal | 4.6g  | 4.2g  | 21.2g | Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Kikiriki, Jaja(T), Gluten |
| Srijeda<br>12.08.2026  | Zajuttrak        | 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 MLIJEČNIM NAMAZOM , ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM                                        | 142kCal | 3.8g  | 3.7g  | 24.3g | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten                                   |
|                        | Jutarnja užina   | VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)                                                             | 95kCal  | 1.1g  | 0.2g  | 23.3g | -                                                                                                    |
|                        | Ručak            | JUHA OD POVRĆA, KUSKUS S PILETINOM, ZELENA SALATA S MRKVOM                                    | 363kCal | 17.7g | 11.7g | 45.2g | Sumporni dioksid, Soja(T), Gluten, Celer                                                             |
|                        | Popodnevna užina | SMOOTHIE GARDEN                                                                               | 145kCal | 5.6g  | 5.7g  | 18.7g | Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T)                                            |
| Četvrtak<br>13.08.2026 | Zajuttrak        | ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)                                           | 116kCal | 1.6g  | 3.2g  | 21.4g | Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten                                      |
|                        | Doručak          | NAMAZ OD KREM SIRA I SLANUTKA ZA 1 ŠNITU KRUHA, ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM                   | 56kCal  | 1.3g  | 2.6g  | 7.9g  | Mlijeko i proiz.                                                                                     |
|                        | Jutarnja užina   | LUBENICA                                                                                      | 32kCal  | 0.6g  | 0.0g  | 7.9g  | -                                                                                                    |
|                        | Ručak            | VARIVO OD PORILUKA S JEČMENOM KAŠOM, MESOM I KORIJENASTIM POVRĆEM, 1 ŠNITA KRUHA , ROGAČNJAČA | 565kCal | 19.1g | 20.9g | 77.3g | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja, Gluten, Celer                               |
|                        | Popodnevna užina | DESERTNI SIR JABUKA                                                                           | 113kCal | 3.8g  | 4.6g  | 14.5g | Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten(T)                                                        |
|                        | Zajuttrak        | ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)                                      | 157kCal | 2.3g  | 4.9g  | 24.4g | Soja(T), Mlijeko i proiz.(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>14.08.2026 | Doručak             | <b>VESELI OMLET S TIKVICAMA , ČAJ OD ŠIPKA SA<br/>ŠEĆEROM I LIMUNOM</b>    | 111kCal | 7.3g  | 7.1g  | 4.5g  | Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja                                  |
|                     | Jutarnja užina      | <b>JABUKA</b>                                                              | 40kCal  | 0.0g  | 0.0g  | 10.0g | -                                                                |
|                     | Ručak               | <b>JUHA OD RAJČICE , PANIRANI OSLIĆ, KRUMPIR SA<br/>ŠPINATOM I BLITVOM</b> | 340kCal | 18.5g | 11.9g | 42.1g | Riba, Jaja, Gluten, Celer                                        |
|                     | Popodnevna<br>užina | <b>SENDVIČ SA ŠUNKOM</b>                                                   | 140kCal | 5.8g  | 4.6g  | 18.2g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza,<br>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.