

**TJEDNI JELOVNIK 22.06.-28.06.2026**

<b>UUID</b> a0e93b3c-4ff6-4e1f-91da-ddf2956538fb	<b>Period</b> 22.06.2026 - 28.06.2026	<b>Naziv djeteta</b> KINDERGARTEN HMS Menu (1-6 god)
<b>Organizacija</b> DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA Trg kralja Tomislava 2, Prelog -	<b>Odgovorna osoba organizacije</b> Kristina Posavec ravnateljica	<b>Suradnik stručnjak</b> Diana Gluhak Spajić
<b>Zabranjeni alergeni</b> N/A	<b>Dnevne hranjive vrijednosti</b> Energijaska vrijednost: Min: 1020, Max: 1280 Ugljikohidrati: Min: 114.8, Max: 176 Masti: Min: 34, Max: 49.8 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** — zajutak, 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, visokoslanih 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, ponavljaju 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 potreba, 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 ponavljaju 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**

22.06.2026 - 28.06.2026

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 22.06.2026	Zajuttrak	-	-	-	-	-	-
	Doručak	-	-	-	-	-	-
	Jutarnja užina	-	-	-	-	-	-
	Ručak	-	-	-	-	-	-
	Popodnevna užina	-	-	-	-	-	-
Utorak 23.06.2026	Zajuttrak	<b>ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)</b>	132kCal	2.0g	3.0g	25.3g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	<b>KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU S MEDOM</b>	233kCal	8.1g	6.7g	34.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	<b>VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)</b>	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	<b>JUHA OD CVJETAČE I CELERA, SALATA KRSTAVCI, MEKSIČKA TUNA</b>	400kCal	17.2g	12.8g	53.5g	Sumporni dioksid, Riba, Mlijeko i proiz.(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	<b>SIRNI NAMAZ SA SLANINOM</b>	48kCal	2.7g	3.7g	1.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Zajuttrak	<b>ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM , PETIT BEURE (2 kom)</b>	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.

Srijeda 24.06.2026	Doručak	<b>ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, KRUH SA SVJEŽIM SIROM I JAJETOM</b>	262kCal	12.7g	5.1g	39.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	<b>LUBENICA</b>	32kCal	0.6g	0.0g	7.9g	-
	Ručak	<b>VARIVO OD GRAŠKA, MUFFIN</b>	430kCal	13.9g	11.6g	69.0g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	<b>KRUH S NAMAZOM OD PILETINE</b>	193kCal	9.5g	5.2g	25.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
Četvrtak 25.06.2026	Zajuttrak	<b>ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom), ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM</b>	115kCal	1.4g	3.2g	20.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	<b>ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM</b>	137kCal	3.6g	3.6g	21.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	<b>JABUKA</b>	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	<b>BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, POHANA PILETINA , KUHANA RIŽA, SALATA MIJEŠANI KUPUS</b>	545kCal	21.6g	13.8g	83.3g	Sumporni dioksid, Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	<b>KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I VLASCEM</b>	121kCal	4.8g	2.7g	18.8g	Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
Petak 26.06.2026	Zajuttrak	<b>PETIT BEURE (2 kom), ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM</b>	83kCal	1.2g	1.8g	15.5g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	<b>BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE, KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I MARELICA</b>	266kCal	9.5g	9.4g	34.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	<b>LUBENICA</b>	32kCal	0.6g	0.0g	7.9g	-

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.

Ručak	<b>VARIVO OD KELJA, POVRĆA I KRUMPIRA, KOLAČ OD MRKVE</b>	327kCal	10.6g	10.3g	49.5g	Mlijeko i proiz.(T), Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Popodnevna užina	<b>SENDVIČ SA ŠUNKOM</b>	140kCal	5.8g	4.6g	18.2g	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.