

TJEDNI JELOVNIK 28.09.-04.10.2026.

UUID 6f2c65e2-a4ea-4c83-ad28-4319a37e9f5a	Period 28.09.2026 - 04.10.2026	Naziv djeteta KINDERGARTEN HMS Menu (1-6 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: 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** — zajutrak, 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**

28.09.2026 - 04.10.2026

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 28.09.2026	Zajuttrak	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	1 ŠNITA KRUHA, SVJEŽI SIR SA VRHNJEM I MRKVOM	122kCal	4.5g	2.8g	19.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	PRETEPENI KRUMPIR, 1 ŠNITA KRUHA, ZVJEZDICE (SITNI KEKSI)	433kCal	9.8g	12.0g	72.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA ŠUNKOM	140kCal	5.8g	4.6g	18.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 29.09.2026	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	149kCal	2.3g	4.9g	22.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	PIZZA OMLET, 1 ŠNITA KRUHA	219kCal	11.3g	9.6g	21.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	BANANA SERVIRANJE ZA VRTIĆE	80kCal	1.1g	0.3g	19.2g	-
	Ručak	JUHA OD GRIZA, PILETINA U UMAKU OD KOPRA, ZELENA SALATA, DINSTANA HELJDA	359kCal	16.8g	14.3g	40.7g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), 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.

	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
Srijeda 30.09.2026	Zajuttrak	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	1 ŠNITA KRUHA , PAŠTETA OD TUNE SA KREM SIROM	149kCal	6.0g	5.8g	18.0g	Soja, Sezam, Riba, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	KRPICE SA ZELJEM, JUHA OD MRKVE	299kCal	10.3g	6.8g	48.2g	Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA	140kCal	4.5g	4.3g	19.7g	Sezam, Orašidi(T), Kikiriki(T), Gluten
Četvrtak 01.10.2026	Zajuttrak	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	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	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	1 ŠNITA KRUHA , VARIVO OD CVJETAČE, BISKVITNI KOLAČ S KOKOSOM	368kCal	9.6g	12.2g	57.0g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	KRUH S ČOKOHUMUSOM OD SLANUTKA I NARANČE	110kCal	3.8g	1.2g	20.2g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	Zajuttrak	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 ČOKOLINO	250kCal	9.4g	8.0g	34.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, 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 02.10.2026	Jutarnja užina	GROŽĐE	72kCal	0.7g	0.0g	18.4g	-
	Ručak	RIŽOTO S PURETINOM I POVRĆEM, RAGU POVRTNA JUHA, SALATA KRASTAVCI	386kCal	16.2g	10.6g	55.2g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM	120kCal	3.6g	3.6g	17.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), 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.