



TJEDNI JELOVNIK 02.06.2025.-06.06.2025. VRTIĆ

UUID

0b337eaa-68f9-4361-9cdf-2f3e4a48f6ea

Period

02.06.2025 - 06.06.2025

Naziv djetete

KINDERGARTEN HMS Menu (4-6 god)

Organizacija

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog

-

Odgovorna osoba organizacije

Kristina Posavec ravnateljica

Suradnik stručnjak

N/A

Zabranjeni alergeni

N/A

Dnevne hranjive vrijednosti

Energijska vrijednost: Min: 1300, Max: 1600

Proteini: Min: 37.5, Max: 63.8

Masti: Min: 35, Max: 65

Ugljikohidrati: Min: 165, Max: 250

Opće preporuke

U planiranju prehrane djeteta vrtićke dobi u obzir valja uzeti slijedeće čimbenike:

- prehrambene potrebe za energijom, hranjivim tvarima, vitaminima i mineralima koje moraju omogućiti normalni život te rast i razvoj djeteta;
- socijalne i razvojne aspekte hranjenja primjerene dobi kao što su uključivanje u društveni život, razvoj motorike, psihološke faze, stjecanje prehrambenih navika, itd;
- mogućnosti prevencije patoloških stanja i kroničnih bolesti odraslih.

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.

Opis

Prehrana za djecu u dječjim vrtićima od 1 do 6 godina: Preporuke izrađene prema Prehrambenom standardu za planiranje prehrane djece u vrtićima, Prehrane 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). U vrtićima se poslužuje 4 obroka (zajutrak, doručak, ručak, užina). Preporuke: energetski unos: 1600kcal proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

02.06.2025 - 08.06.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
	Zajuttrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)	130kCal	1.8g	3.0g	23.9g	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)
Ponedjeljak 02.06.2025	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	ŠARENA POVRTNA JUHA, TJESTENINA SA ŠPINATOM	385kCal	16.0g	10.7g	56.7g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gorušica(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA ŠUNKOM	140kCal	5.8g	4.6g	18.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTICI (3 kom)	149kCal	2.3g	4.9g	22.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I ŠIPKA, KAKAO S MEDOM	255kCal	9.7g	9.5g	31.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Utorak 03.06.2025	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	VARIVO OD POVRĆA, JUNETINE I JEČMA, 1 ŠNITA KRUHA, PITA OD JABUKE	521kCal	17.5g	20.0g	69.2g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(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.

Srijeda 04.06.2025	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), Gorušica, Gluten
	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	ŽGANCI SA KISELIM MLIJEKOM I SEZAMOM	244kCal	7.5g	9.4g	33.9g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten(T), Celer(T)
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	MEKSIČKI RIŽOTO , JUHA OD POVRĆA, ZELENA SALATA	363kCal	13.3g	8.6g	57.8g	Sumporni dioksid, Celer
	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
	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)	122kCal	1.8g	3.0g	21.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, OMLET S PAPRIKOM I LUKOM, 2 ŠNITE KRUHA	291kCal	10.2g	9.0g	42.2g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	VARIVO OD CVJETAČE, BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE S MRKVOM, 1 ŠNITA KRUHA	368kCal	10.6g	9.1g	61.7g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten
Četvrtak 05.06.2025	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ZAČINSKIM BILJEM	122kCal	5.6g	2.2g	19.2g	Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gorušica(T), Gluten, Celer(T)
	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

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 06.06.2025	Doručak	SIRNI NAMAZ SA SLANINOM , KAKAO SA ŠEĆEROM , 1 ŠNITA I POL KRUHA	309kCal	13.6g	12.5g	34.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	KRUMPIR SA ŠPINATOM I BLITVOM, JUHA OD RAJČICE , PANIRANI OSLIĆ	340kCal	18.4g	11.9g	42.0g	Riba, Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	PUDING OD VANILIJE	96kCal	3.3g	3.2g	13.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(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.