

TJEDNI JELOVNIK 18.08.2025.-24.08.2025. JASLICE**UUID**

e833b01c-8286-4d63-8942-4190987126cb

Period

18.08.2025 - 24.08.2025

Naziv djeteta

KINDERGARTEN HMS Menu (1-3 god)

Organizacija

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog

Odgovorna osoba organizacije

Kristina Posavec ravnateljica

Suradnik stručnjak

Sara Stoček

Zabranjeni alergeni

N/A

Dnevne hranjive vrijednosti

Energijska vrijednost: Min: 1100, Max: 1300

Proteini: Min: 27.5, Max: 48.8

Masti: Min: 36.7, Max: 50.6

Ugljikohidrati: Min: 137.5, Max: 195

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.

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: energetska unos: 1200kcal, proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%.

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.

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

18.08.2025 - 24.08.2025

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 18.08.2025	Zajutrak	PETIT BEURE (2 kom), ČAJ VOĆNI SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	92kCal	1.2g	1.8g	18.8g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	SIR S VRHNJEM, POSIPOM OD CRVENE PAPRIKE I BUČINIM SJEMENKAMA, KAKAO S ČOKOLADOM U PRAHU, 1 ŠNITA KRUHA - RAŽENI	261kCal	11.6g	10.0g	29.9g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	TJESTENINA S LEĆOM I POVRĆEM, KREM JUHA OD BROKULE	368kCal	12.7g	9.8g	55.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Gluten, Celer(T)
	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
Utorak 19.08.2025	Zajutrak	PETIT BEURE (2 kom), ČAJ VOĆNI SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	92kCal	1.2g	1.8g	18.8g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	RIŽA NA MLIJEKU S DŽEMOM OD ŠIPKA	253kCal	7.9g	9.3g	34.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	VARIVO OD PORILUKA S PILETINOM, POVRĆEM I KRUMPIROM, BISKVITNI ČOKOLADNI KOLAČ S NARANČOM I MAKOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA	485kCal	17.9g	15.2g	68.5g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(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.

Srijeda 20.08.2025	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD RAJČICE I SIRA	123kCal	5.5g	2.3g	19.2g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)	107kCal	1.4g	3.2g	18.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA	140kCal	4.5g	4.3g	19.7g	Sezam, Orašidi(T), Kikiriki(T), Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	MIJEŠANA ZELENA SALATA (KUPUS, ZELENA), PIRJANA SVINJETINA, RIZI BIZI, KREM JUHA OD ŠPINATA I CELERA	620kCal	20.0g	19.0g	92.9g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	PETIT BEURE (2 kom), SLATKI SIRNI DESERT S JABUKOM I CIMETOM	131kCal	5.5g	3.8g	18.5g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten, Celer(T)
	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)	79kCal	1.1g	1.8g	14.4g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM	114kCal	5.3g	1.9g	18.0g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Četvrtak 21.08.2025	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	VARIVO OD GRAŠKA, 1 ŠNITA KRUHA , BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA	440kCal	14.3g	9.7g	74.8g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	VOĆNA SALATA	104kCal	1.7g	3.2g	18.9g	Sezam(T), Orašidi, Kikiriki(T)
	Zajuttrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)	115kCal	1.4g	3.2g	20.0g	Soja(T), Orašidi(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.

Petak 22.08.2025	Doručak	ŽGANCİ S VRHNJEM I BUČINIM SJEMENKAMA	221kCal	4.8g	8.0g	32.8g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	PURETINA S JEČMOM, BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, SALATA RAJČICA, PAPRIKA, KRASTAVCI	335kCal	17.6g	10.3g	45.1g	Sumporni dioksid, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE I MARELICE	210kCal	6.2g	7.9g	28.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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.