

TJEDNI JELOVNIK 09.06.2025.-13.06.2025. VRTIĆ**UUID**

9b234020-d7b0-46b3-8293-812e1c4954dc

Period

09.06.2025 - 13.06.2025

Naziv djeteta

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.

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

09.06.2025 - 15.06.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 09.06.2025	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	154kCal	2.4g	4.9g	23.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	GRIZ NA MLIJEKU S MEDOM I POSIPOM	248kCal	11.3g	8.2g	31.3g	Sezam(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	SALATA KRSTAVCI KISELI, TJESTENINA CARBONARA, KREM JUHA OD BATATA	373kCal	16.5g	13.2g	46.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Jaja, Goruščica, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA SIROM	159kCal	5.3g	7.2g	17.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 10.06.2025	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	SIR S VRHNJEM, POSIPOM OD CRVENE PAPRIKE I BUČINIM SJEMENKAMA , 1 ŠNITA I POL KRUHA, ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	198kCal	7.3g	5.3g	29.6g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	GRAŠAK VARIVO S PILETINOM I NOKLICAMA, INTEGRALNI MUFFIN S VOĆEM, 2 ŠNITE KRUHA	487kCal	15.6g	13.8g	75.2g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), 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 11.06.2025	Popodnevna užina	SENDVIČ S JAJEM I SIROM	153kCal	7.9g	5.3g	17.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten
	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	KUKURUZNE PAHULJICE S JOGURTOM, NARIBANIM JABUKAMA I MEDOM	212kCal	8.2g	4.1g	34.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	MIJEŠANA ZELENA SALATA, JUNETINA U POVRTNOM UMAKU, PALENTA, JUHA OD CELERA I CVJETAČE	414kCal	17.6g	16.3g	50.1g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	1 ŠNITA KRUHA , NAMAZ OD MRKVE	138kCal	3.8g	5.2g	18.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	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	KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I MARELICA , KAKAO SA ŠEĆEROM	249kCal	9.8g	10.0g	28.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Četvrtak 12.06.2025	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	KELJ VARIVO SA SVINJETINOM, POVRĆEM I KRUPIROM, 2 ŠNITE KRUHA, JOGURT PITA	497kCal	15.6g	16.6g	72.4g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	1 ŠNITA KRUHA , PAŠTETA OD PILETINE SA KREM SIROM	142kCal	7.1g	4.4g	18.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten
	Zajuttrak	ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM , ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	154kCal	2.4g	4.9g	23.4g	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 13.06.2025	Doručak	KRUH S MEDOM I MASLACEM, KAKAO S MEDOM	271kCal	9.8g	10.4g	33.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	ŠARENA POVRTNA JUHA, CIKLA SALATA, DINSTANA HELJDA, SVINJETINA U UMAKU	410kCal	19.0g	14.3g	51.0g	Sezam(T), Goruščica(T), Gluten(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I KURKUMOM	136kCal	5.6g	4.7g	19.3g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.