

TJEDNI JELOVNIK 12.05.2025.-16.05.2025. JASLICE

UUID

5c431ad4-d811-47fd-87bd-0b815bccd230

Period

12.05.2025 - 16.05.2025

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

N/A

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

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

12.05.2025 - 18.05.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 12.05.2025	Zajutrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTICI (2 kom)	115kCal	1.4g	3.2g	20.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	ŽGANCI NA MLIJEKU	252kCal	9.0g	9.4g	33.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, 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	SLANI KOLAČ OD JOGURTA I SJEMENKI	158kCal	5.5g	6.6g	19.2g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten
Utorak 13.05.2025	Zajutrak	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	KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I ŠIPKA, KAKAO SA ŠEĆEROM	247kCal	9.8g	9.9g	28.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	1 ŠNITA KRUHA, BROKULA VARIVO S KRUMPIROM, MUFFIN	451kCal	14.4g	16.1g	62.2g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, 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 14.05.2025	Popodnevna užina	POLA BANANE, ŠALICA JOGURTA 2.8% m.m	157kCal	7.3g	4.4g	23.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Zajutrak	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	SIRNI NAMAZ S MRKVOM, 1 ŠNITA KRUHA , ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	166kCal	4.3g	5.4g	24.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	ZELENA SALATA S MRKVOM, KUSKUS S PILETINOM, KREM JUHA OD NARANČASTE BUĆE, 1 ŠNITA KRUHA	484kCal	20.9g	15.4g	63.6g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ S POVRĆEM	140kCal	4.3g	6.2g	16.3g	Sezam, Mlijeko i proiz., Gluten
	Zajutrak	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	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	239kCal	8.1g	6.7g	36.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
Četvrtak 15.05.2025	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	1 ŠNITA KRUHA , GRAŠAK VARIVO S PILETINOM I NOKLICAMA, BISKVITNI ČOKOLADNI KOLAČ S NARANČOM I MAKOM	513kCal	17.8g	19.3g	65.7g	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
	Popodnevna užina	KRUH S MASLACOM I DŽEMOM OD MARELICE	127kCal	3.3g	3.0g	20.8g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Zajutrak	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

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 16.05.2025	Doručak	KRUH S MLIJEČNIM NAMAZOM , BIJELA KAVA ZA VRTIČANCE	256kCal	9.7g	9.4g	32.4g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	MEKSIČKI RIŽOTO , JUHA OD POVRĆA, ZELENA SALATA	363kCal	13.3g	8.6g	57.8g	Sumporni dioksid, Celer
	Popodnevna užina	PILEĆA PAŠTETA S VRHNJEM I SLANUTKOM	34kCal	3.9g	1.4g	1.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Kikiriki(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.