

TJEDNI JELOVNIK 01.09.2025.-05.09.2025.**UUID**

39d55d23-b423-4950-9bc6-1917bbeedb30

Period

01.09.2025 - 07.09.2025

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

Sara Stoček

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: energetske unos: 1600kcal proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

01.09.2025 - 07.09.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 01.09.2025	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	KRUH S MASLACOM, DŽEMOM OD MARELICE I LANOM , ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM	229kCal	5.2g	7.7g	33.5g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	PRETEPENI GRAH, BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA, 2 ŠNITE KRUHA	639kCal	22.0g	13.7g	109.4g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	JOGURT S PETIT KEKSIMA I JABUKOM	164kCal	7.4g	6.2g	19.8g	Soja, Sezam(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Utorak 02.09.2025	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	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	BANANA	128kCal	1.8g	0.5g	30.7g	-
	Ručak	ORZOTO S PURETINOM I POVRĆEM, ŠARENI MIX SALATA (KRASTAVCI, PAPRIKA, LUK), JUHA OD RAJČICE S PROSOM	399kCal	18.5g	16.0g	46.4g	Sumporni dioksid, 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 03.09.2025	Popodnevna užina	ŠARENI SENDVIČ	144kCal	5.8g	4.7g	19.0g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Zajutrak	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
	Doručak	BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE, NAMAZ OD KREM SIRA I SLANUTKA ZA 1 ŠNITU KRUHA, 1 ŠNITA I POL KRUHA VRTIĆ - RAŽENI	281kCal	11.1g	9.4g	37.5g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
Četvrtak 04.09.2025	Ručak	VARIVO S POVRĆEM, JUNETINOM I KRUMPIROM, 2 ŠNITE KRUHA, PITA OD JABUKE	503kCal	13.7g	17.2g	74.3g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	NAMAZ OD SIRA S MRKVOM	70kCal	3.1g	5.4g	2.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer
	Zajutrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	157kCal	2.3g	4.9g	24.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	PIROV GRIZ SA SJEMENKAMA	252kCal	9.6g	9.6g	31.7g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T)
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	Ručak	TJESTENINA S PILEĆIM SAFTOM, CIKLA SALATA, RAGU JUHA PILEĆA	390kCal	20.6g	10.6g	53.0g	Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD PILETINE	193kCal	9.5g	5.2g	25.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
	Zajutrak	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 05.09.2025	Doručak	SENDVIČ S PUREĆOM ŠUNKOM, MASLACEM I SALATOM , KAKAO MALI	243kCal	11.5g	9.3g	27.3g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	Ručak	HRSKAVA MESNA ŠTRUCA S PRELJEVOM OD MASLACA I KRUŠNIH MRVICA, PIRE KRUMPIR I ŠPINAT PIRE , JUHA OD BROKULE	435kCal	23.2g	18.7g	45.9g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T)
	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), Goruščica(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.