

TJEDNI JELOVNIK 30.06.2025.-04.07.2025. JASLICE**UUID**

836317ef-614f-46e6-aced-0c4f8ba0d21c

Period

30.06.2025 - 04.07.2025

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

Ela Kežman

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 (zajuttrak, doručak, ručak, užina). Preporuke: energetske unos: 1200kcal, proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%.

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

30.06.2025 - 06.07.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 30.06.2025	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
	Doručak	ZLATNI GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM	251kCal	8.5g	9.0g	34.1g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	Ručak	RAGU POVRTNA JUHA, TJESTENINA SA SIROM, LJETNI MIX SALATA (RAJČICA, PAPRIKA, KRASTAVCI, LUK)	410kCal	14.0g	18.1g	49.7g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA SIROM I KRASTAVCIMA	141kCal	6.6g	4.5g	17.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Jaja(T), Goruščica, Gluten
Utorak 01.07.2025	Zajuttrak	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	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	KUPUS VARIVO SA SVINJETINOM, POVRĆEM I RAJČICOM, 1 ŠNITA KRUHA, KOKOS KIFLICE	466kCal	15.5g	18.7g	59.1g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), 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 02.07.2025	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I VLASCEM	121kCal	4.8g	2.7g	18.8g	Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gorušica(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 S NAMAZOM OD PILETINE , ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	214kCal	9.6g	5.2g	30.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gorušica, Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	Ručak	PILETINA U UMAKU OD KOPRA, KUHANA RIŽA, JUHA OD GRIZA, ZELENA SALATA S CIKLOM	422kCal	16.8g	13.7g	57.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	VOĆNA SALATA S JOGURTOM	144kCal	5.5g	3.2g	24.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Četvrtak 03.07.2025	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	ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU	234kCal	9.7g	7.8g	31.2g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	VARIVO OD KELJA I PURETINE , 1 ŠNITA I POL KRUHA, KOLAČ OD MRKVE	606kCal	25.6g	19.2g	84.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ S CHERRY RAJČICAMA	133kCal	6.6g	3.2g	18.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Jaja(T), Gluten
	Zajuttrak	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

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 04.07.2025	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	PIRE KRUMPIR , ČUFTE U UMAKU OD RAJČICE	298kCal	13.0g	11.1g	38.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja
	Popodnevna užina	BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA I ROGAČEM	136kCal	4.5g	4.5g	20.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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.