

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

f2d7e445-f6b6-4040-8d45-7c4c400d1677

Period

30.06.2025 - 04.07.2025

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

Ela Kežman

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

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	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	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	TJESTENINA S TUNJEVINOM U UMAKU OD RAJČICE, JUHA OD BROKULE, MIJEŠANA ZELENA SALATA (KUPUS, ZELENA)	387kCal	16.8g	15.0g	46.0g	Sumporni dioksid, Riba, Jaja, Gluten
	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
	Zajutrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)	130kCal	1.8g	3.0g	23.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
Utorak 01.07.2025	Doručak	KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I ŠIPKA, KAKAO S MEDOM	255kCal	9.7g	9.5g	31.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	KUPUS VARIVO SA SVINJETINOM, POVRĆEM I RAJČICOM, KOKOS KIFLICE, 2 ŠNITE KRUHA	530kCal	14.7g	17.9g	78.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(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, Gorušćica(T), Gluten, Celer(T)
	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	KRUH S NAMAZOM OD PILETINE , ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM	210kCal	9.6g	5.2g	29.9g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gorušćica, Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	Ručak	PILETINA U UMAKU OD KOPRA, KUHAN RIŽA, JUHA OD GRIZA, ŠARENI MIX SALATA (KRASTAVCI, PAPRIKA, LUK)	420kCal	16.4g	14.1g	57.0g	Sumporni dioksid, 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 (3 kom)	122kCal	1.8g	3.0g	21.9g	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 , 2 ŠNITE KRUHA, KOLAČ OD MRKVE	628kCal	23.3g	17.6g	95.5g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(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 ŠIPKA 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

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 I POL KRUHA	319kCal	13.5g	12.1g	38.1g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), 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.