

TJEDNI JELOVNIK 21.07.2025.-27.07.2025. VRTIĆ

UUID

ee8904ee-b181-4c06-967a-3959ad088a9a

Period

21.07.2025 - 27.07.2025

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

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

21.07.2025 - 27.07.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 21.07.2025	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 MASLACEM I DŽEMOM (VIŠNJA), MLIJEKO	243kCal	9.4g	9.6g	29.0g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	SALATA KRASTAVCI KISELI, TJESTENINA CARBONARA, JUHA OD POVRČA	311kCal	15.3g	11.5g	35.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Goruščica, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA	140kCal	4.5g	4.3g	19.7g	Sezam, Orašidi(T), Kikiriki(T), Gluten
Utorak 22.07.2025	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	ZLATNI GRIZ S MEDOM	224kCal	8.2g	5.7g	35.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	1 ŠNITA I POL KRUHA, ZOBENI KOLAČ S VIŠNJAMA, VARIVO OD PILETINE I HELJDE	504kCal	18.6g	18.0g	65.8g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten(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 23.07.2025	Popodnevna užina	SIRNI NAMAZ SA SLANINOM	48kCal	2.7g	3.7g	1.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Zajuttrak	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	ČUPAVI SENDVIČ SA SIROM, ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	234kCal	7.7g	9.5g	28.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	Ručak	ŠARENA POVRTNA JUHA, RIŽOTO S PURETINOM I ŠPINATOM, SALATA MIJEŠANI KUPUS	406kCal	16.8g	14.6g	52.5g	Sumporni dioksid, Kikiriki(T), Celer(T), Celer
Četvrtak 24.07.2025	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD PILETINE	193kCal	9.5g	5.2g	25.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gorušćica, 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
	Doručak	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU S MEDOM	233kCal	8.1g	6.7g	34.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	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, Gorušćica(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ S POVRĆEM	140kCal	4.3g	6.2g	16.3g	Sezam, Mlijeko i proiz., 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

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 25.07.2025	Doručak	NAMAZ OD SIRA S MRKVOM, ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , 2 ŠNITE KRUHA - RAŽENI	262kCal	8.6g	6.1g	41.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten, Celer
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	KRUMPIR NA PEKARSKI, CIKLA SALATA, BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	387kCal	16.8g	19.2g	37.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ MIJEŠANI INTEGRALNI	150kCal	6.7g	5.1g	18.5g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica, 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.