

TJEDNI JELOVNIK 28.07.2025.-03.08.2025 JASLICE

UUID

595284a8-104c-4abc-a797-3665498061aa

Period

28.07.2025 - 03.08.2025

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

Sara Stoček

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

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

28.07.2025 - 03.08.2025

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 28.07.2025	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 SA SIRMIM NAMAZOM I DŽEMOM , KAKAO MALI	253kCal	9.2g	8.7g	33.5g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	JUHA OD CVJETAČE, MEKSIČKA TUNA	374kCal	17.4g	11.6g	49.1g	Riba, Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	MUFFIN	205kCal	5.0g	7.0g	30.5g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Utorak 29.07.2025	Zajutrak	PETIT BEURE (2 kom), ČAJ VOĆNI SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	92kCal	1.2g	1.8g	18.8g	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	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	KELJ VARIVO SA SVINJETINOM, POVRĆEM I KRUPIROM, 1 ŠNITA KRUHA , BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA	455kCal	16.7g	17.6g	58.4g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA	140kCal	4.5g	4.3g	19.7g	Sezam, Orašidi(T), 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.

Srijeda 30.07.2025	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 SIRA I SLANINE , BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE	261kCal	11.1g	9.2g	32.4g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	MUSAKA OD MLJEVENOG MESA, KRUMPIRA I PORILUKA, JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA, SALATA KRSTAVCI	368kCal	19.4g	13.2g	44.6g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, 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
Četvrtak 31.07.2025	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	VESELI OMLET S TIKVICAMA , 1 ŠNITA I POL KRUHA, ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	253kCal	11.7g	9.5g	29.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	Ručak	VARIVO OD LEĆE, 1 ŠNITA KRUHA , KOCKICA PUDINGA OD ČOKOLADE	511kCal	23.8g	16.6g	68.3g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I KURKUMOM	136kCal	5.6g	4.7g	19.3g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten, Celer(T)
	Zajutrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTICI (2 kom)	107kCal	1.4g	3.2g	18.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(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

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 01.08.2025	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	SALATA RAJČICA I PAPRIKA , KUHANA RIŽA, PURETINA U UMAKU OD ŠPINATA, BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	467kCal	20.8g	15.4g	61.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA SIROM I KRSTAVCIMA	141kCal	6.6g	4.5g	17.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Jaja(T), Gorušćica, 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.