

TJEDNI JELOVNIK 06.10.2025.-10.10.2025.**UUID**

fb0e6fec-3559-409b-82d0-bebcf5c558a3

Period

06.10.2025 - 10.10.2025

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

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.

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

06.10.2025 - 12.10.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 06.10.2025	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	VESELI ČOKOLINO	250kCal	9.4g	8.0g	34.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i Naranča)	86kCal	1.4g	0.2g	20.8g	-
	Ručak	BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, TJESTENINA CARBONARA, SALATA KRSTAVCI KISELI	375kCal	18.7g	14.2g	42.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Jaja, Goruščica, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA ŠUNKICOM	142kCal	5.9g	4.6g	18.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
Utorak 07.10.2025	Zajuttrak	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	SUNČANI DORUČAK S MASLACOM I MEDOM, BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE	268kCal	9.5g	8.7g	36.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	SJECKANAC KRUŠKA I MANDARINA	56kCal	0.9g	0.0g	14.0g	-
	Ručak	VARIVO OD LEĆE, 1 ŠNITA KRUHA, KOLAČ S ROGAČEM I VIŠNJAMA	646kCal	25.9g	19.5g	94.0g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), 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 08.10.2025	Popodnevna užina	PETIT BEURE (2 kom), SLATKI SIRNI DESERT S BANANOM	133kCal	5.5g	3.8g	19.1g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), 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
	Doručak	NAMAZ OD TUNE I SLANUTKA SA SVJEŽIM SIROM , KAKAO S ČOKOLADOM U PRAHU, 1 ŠNITA I POL KRUHA	313kCal	13.8g	11.4g	37.9g	Soja, Sezam, Riba, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	MANDARINE	61kCal	1.6g	0.0g	14.4g	-
	Ručak	RIŽOTO S PURETINOM I POVRĆEM, KUPUS SALATA , KREM JUHA OD GRAŠKA	442kCal	19.0g	14.1g	58.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer
	Popodnevna užina	SLANI KOLAČ OD JOGURTA I SJEMENKI	158kCal	5.5g	6.6g	19.2g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten
	Zajutrak	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	VESELI OMLET S TIKVICAMA , ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, 2 ŠNITE KRUHA	274kCal	9.5g	8.0g	40.9g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten
Četvrtak 09.10.2025	Jutarnja užina	VOĆNA SALATA MJEŠANA (kruška, jabuka, banana)	84kCal	0.9g	0.2g	20.9g	-
	Ručak	VARIVO OD JUNETINE S GRAHOM I JEČMOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA, SMEĐE - BIJELE KIFLICE	532kCal	19.1g	17.5g	73.0g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM	114kCal	5.3g	1.9g	18.0g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Zajutrak	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

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 10.10.2025	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	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	KUPUS SALATA , JUHA OD RAJČICE , POVRĆE NA MASLACU, PEČENA PILETINA	337kCal	14.8g	14.9g	37.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SLATKI SIRNI DESERT SA ŠUMSKIM VOĆEM, PETIT BEURE (2 kom)	131kCal	5.6g	3.8g	17.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.