

TJEDNI JELOVNIK 23.06.2025.-27.06.2025. JASLICE**UUID**

34acc5a3-d3e8-488d-a55a-7afc6152f4a7

Period

23.06.2025 - 27.06.2025

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

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

23.06.2025 - 29.06.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 23.06.2025	Zajutrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTICI (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	PRETEPENE MAHUNE, 1 ŠNITA KRUHA - RAŽENI, ČOKOLADNI KOLAČ	455kCal	10.5g	17.6g	63.9g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), 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
	Zajutrak	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)	83kCal	1.2g	1.8g	15.5g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
Utorak 24.06.2025	Doručak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, OMLET S PAPRIKOM I LUKOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA VRTIĆ - RAŽENI	239kCal	11.8g	9.2g	27.3g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	KUPUS SALATA, PIRJANA JUNETINA U POVRTNOM UMAKU, PALENTA, JUHA OD BROKULE	404kCal	17.5g	17.7g	43.9g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Goruščica(T), 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 25.06.2025	Popodnevna užina	KRUH SA SVJEŽIM SIROM, VRHNJEM I MLJEVENIM LANOM	145kCal	4.9g	5.1g	20.5g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (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 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), Goruščica, Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	VARIVO OD CVJETAČE, KOLAČ S ROGAČEM I VIŠNJAMA	324kCal	9.0g	9.5g	52.5g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten
Četvrtak 26.06.2025	Popodnevna užina	SENDVIČ SA SIROM	159kCal	5.3g	7.2g	17.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	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	SLATKI ŽGANCI NA BIJELOJ KAVI	223kCal	8.8g	6.5g	32.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	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
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRMIM NAMAZOM I DŽEMOM	147kCal	4.1g	3.2g	24.6g	Sumporni dioksid, Sezam, Mlijeko i proiz., 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 27.06.2025	Doručak	KRUH S MASLACOM I DŽEMOM OD MARELICE, BIJELA KAVA ZA VRTIČANCE	263kCal	9.5g	8.7g	35.5g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	Ručak	ZELENA SALATA S MRKVOM, KUSKUS S PILETINOM, 1 ŠNITA KRUHA , GOVEĐA JUHA S TARANOM	549kCal	24.8g	18.8g	68.3g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ZAČINSKIM BILJEM	122kCal	5.6g	2.2g	19.2g	Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), 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.