

## TJEDNI JELOVNIK 23.06.2025.-27.06.2025. VRTIĆ

**UUID**

b69d4c4e-59a4-42c4-a300-74db0b009994

**Period**

23.06.2025 - 27.06.2025

**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**

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<br>23.06.2025 | Zajutrak         | ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTICI (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            | 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                                        |
| Utorak<br>24.06.2025      | Zajutrak         | 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          | ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, OMLET S PAPRIKOM I LUKOM, 2 ŠNITE KRUHA | 291kCal               | 10.2g    | 9.0g  | 42.2g          | Soja(T), 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<br>25.06.2025  | Popodnevna<br>užina | KRUH SA SVJEŽIM SIROM, VRHNJEM I<br>MLJEVENIM LANOM                             | 145kCal | 4.9g  | 5.1g  | 20.5g | Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza,<br>Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten                                                 |
|                        | Zajuttrak           | ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM ,<br>PETIT BEURE (3 kom)                      | 127kCal | 1.9g  | 3.0g  | 23.0g | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.,<br>Kikiriki(T), Gluten                                                        |
|                        | Doručak             | KRUH S NAMAZOM OD PILETINE , ČAJ OD<br>ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM                  | 210kCal | 9.6g  | 5.2g  | 29.9g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gorušćica, Gluten                                                            |
|                        | Jutarnja užina      | JABUKA                                                                          | 40kCal  | 0.0g  | 0.0g  | 10.0g | -                                                                                                                                      |
|                        | Ručak               | VARIVO OD CVJETAČE, 1 ŠNITA KRUHA ,<br>KOLAČ S ROGAČEM I VIŠNJAMA               | 423kCal | 12.1g | 11.2g | 70.0g | Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T),<br>Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T),<br>Jaja, Gluten |
| Četvrtak<br>26.06.2025 | Popodnevna<br>užina | SENDVIČ SA SIROM                                                                | 159kCal | 5.3g  | 7.2g  | 17.6g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gluten                                                                       |
|                        | Zajuttrak           | ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT<br>BEURE (3 kom)                       | 122kCal | 1.8g  | 3.0g  | 21.9g | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.,<br>Kikiriki(T), Gluten                                                        |
|                        | Doručak             | SLATKI ŽGANCİ 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<br>PURETINOM I ŠPINATOM, SALATA MIJEŠANI<br>KUPUS | 406kCal | 16.8g | 14.6g | 52.5g | Sumporni dioksid, Kikiriki(T), Celer(T), Celer                                                                                         |
|                        | Popodnevna<br>užina | KRUH SA SIRNIM 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<br>BEURE (3 kom)                        | 130kCal | 1.8g  | 3.0g  | 23.9g | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.,<br>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<br>27.06.2025 | Doručak             | PAŠTETA OD TUNE SA KREM SIROM , ŠALICA<br>JOGURTA 2.8% m.m, 2 ŠNITE KRUHA              | 306kCal | 11.5g | 9.1g  | 44.5g | Soja(T), Sezam(T), Riba, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T),<br>Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten |
|                     | Jutarnja užina      | BRESKVA                                                                                | 59kCal  | 1.0g  | 0.0g  | 14.6g | -                                                                                                       |
|                     | Ručak               | ZELENA SALATA S MRKVOM, KUSKUS S<br>PILETIMOM, 2 ŠNITE KRUHA, GOVEĐA JUHA S<br>TARANOM | 613kCal | 24.0g | 17.9g | 87.2g | Sumporni dioksid, Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T),<br>Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer   |
|                     | Popodnevna<br>užina | KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ZAČINSKIM<br>BILJEM                                           | 122kCal | 5.6g  | 2.2g  | 19.2g | Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gorušćica(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.