

TJEDNI JELOVNIK 07.07.2025.-11.07.2025. VRTIĆ

UUID 7a59464e-737b-49ca-a02f-d0f4bc67f3b3	Period 07.07.2025 - 11.07.2025	Naziv djetete 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: energetski unos: 1600kcal proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

07.07.2025 - 13.07.2025

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 07.07.2025	Zajutrak	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	RIŽA NA MLIJEKU S DŽEMOM OD ŠIPKA	253kCal	7.9g	9.3g	34.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	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	KRUH S NAMAZOM OD PILETINE	193kCal	9.5g	5.2g	25.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
Utorak 08.07.2025	Zajutrak	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	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	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	VARIVO OD SLANUTKA S POVRĆEM, JUNETINOM I KRUMPIROM, ZLEVANKA S DŽEMOM I VRHNJEM, 2 ŠNITE KRUHA	462kCal	13.5g	13.7g	71.2g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, 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.

	Popodnevna užina	SENDVIČ MIJEŠANI INTEGRALNI	150kCal	6.7g	5.1g	18.5g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica, Gluten
Srijeda 09.07.2025	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	NAMAZ OD TUNE I SLANUTKA SA SVJEŽIM SIROM , 1 ŠNITA I POL KRUHA, ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	200kCal	7.7g	4.6g	31.4g	Soja, Sezam, Riba, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	SALATA KRASTAVCI, KRUMPIR SA ŠPINATOM I BLITVOM, JUHA OD RAJČICE , PANIRANI OSLIĆ	357kCal	18.9g	13.1g	43.1g	Sumporni dioksid, Riba, Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ S JAJEM I RAJČICOM	121kCal	5.2g	4.2g	15.6g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 10.07.2025	Zajuttrak	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	SUNČANI DORUČAK S MASLACOM I MEDOM, BIJELA KAVA ZA VRTIČANCE	268kCal	9.5g	8.7g	36.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	KELJ VARIVO SA SVINJETINOM, POVRĆEM I KRUPIROM, BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA, 2 ŠNITE KRUHA	519kCal	15.9g	16.8g	77.3g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SIRA I SLANINE	125kCal	4.9g	3.5g	17.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	154kCal	2.4g	4.9g	23.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(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 11.07.2025	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	MEKSIČKI RIŽOTO , JUHA OD POVRĆA, ZELENA SALATA	363kCal	13.3g	8.6g	57.8g	Sumporni dioksid, Celer
	Popodnevna užina	SLATKI SIRNI DESERT S MALINOM, PETIT BEURE (2 kom)	130kCal	5.5g	3.9g	18.1g	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.