

TJEDNI JELOVNIK 07.07.2025.-11.07.2025. JASLICE

UUID eabc1fa3-b529-46e4-ba8f-2cf7bfd26b4f	Period 07.07.2025 - 11.07.2025	Naziv djetete 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 (zajutrak, doručak, ručak, užina). Preporuke: energetski unos: 1200kcal, proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%.

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 07.07.2025	Zajutrak	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	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 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	NAMAZ OD SIRA S MRKVOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA VRTIĆ - RAŽENI, ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	202kCal	6.9g	6.4g	28.9g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	VARIVO OD SLANUTKA S POVRĆEM, JUNETINOM I KRUMPIROM, 1 ŠNITA KRUHA, ZLEVANKA S DŽEMOM I VRHNJEM	398kCal	14.4g	14.5g	52.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), 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	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	NAMAZ OD TUNE I SLANUTKA SA SVJEŽIM SIROM , KAKAO S ČOKOLADOM U PRAHU, 1 ŠNITA KRUHA - RAŽENI	255kCal	11.9g	9.3g	29.7g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Riba, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	KRUMPIR SA ŠPINATOM I BLITVOM, JUHA OD RAJČICE , PANIRANI OSLIĆ, SALATA KRASTAVCI	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 (2 kom)	87kCal	1.1g	1.8g	16.4g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	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	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	1 ŠNITA I POL KRUHA, KELJ VARIVO SA SVINJETINOM, POVRĆEM I KRUPIROM, BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA	498kCal	18.1g	18.3g	65.9g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), 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 SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUĆIĆI (2 kom)	107kCal	1.4g	3.2g	18.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(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	239kCal	8.1g	6.7g	36.2g	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.