

TJEDNI JELOVNIK OD 08.08 - 12.08. JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
8.8. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH MARGO ČAJ MARMELADA ZOBELINO	JUHA TJESTENINA SA PREZLAMA	KRUH SALAMA SIR	1360
9.8. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH ABC SIR KAKAO	GULAŠ S MESOM I KRUMPIROM KOLAČ	KRUH ALPINESE VOĆE	1224
10.8. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC ČAJ KUHANO JAJE	JUHA RIZI-BIZI POHANA PILETINA SALATA	KRUH SVJEŽI SIR VOĆE	1455
11.8. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	POHANI KRUH MLIJEKO	VARIVO OD POVRĆA I JEČMA SLADOLED	KRUH LINOLADA VOĆE	1368
12.8. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH MARMELADA ČAJ ČOKOLINO	JUHA MUSAKA S MLJEVENIM MESOM SALATA	KRUH ZDENKA SIR VOĆE	1290

UGLJIKOHIDRATI KOD DJECE

Djeca najviše vole okus slatkih stvari. Voće i druge biljke uglavnom se sastoje od ugljikohidrata, a slatko što ga djeca vole zapravo potječe od ugljikohidrata. Ugljikohidrati trebaju činiti četvrtinu do trećine svakog djetetovog obroka. Kad dijete jede složene ugljikohidrate kao što su: cjelovite žitarice, povrće, grah, leća ili jednostavnije ugljikohidrate kao što je voće, tijelo radi točno ono za što je predviđeno: probavlja tu hranu i postupno oslobađa njenu potencijalnu energiju. Povrh toga svi hranjivi sastojci koje tijelo treba za probavljanje hrane i metabolizam nalaze se upravo u toj cjelovitoj hrani koja također sadrži vlakna i teže probavljive ugljikohidrate koji olakšavaju rad probavnog sustava.



TJEDNI JELOVNIK OD 01.08. - 05.08. JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
01.08. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH MARGO ČAJ KEKSOLINO	JUHA TJESTENINA SA SIROM SALATA	KRUH SALAMA VOĆE	1355
02.08. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH PEČENO JAJE ČAJ ČOKOLINO	JUHA PIRE KRUMPIR ČUFTICE U UMAKU SALATA	JOGURT PECIVO	1280
03.08. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH KAKAO ZDENKA SIR	JUHA JUNEĆI SAFT PALENTA SALATA	KRUH MARMELADA VOĆE	1355
04.08. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC MLIJEKO	VARIVO OD SEZONSKOG POVRĆA I MESA KOLAČ	KRUH GAUDA SIR VOĆE	1215
05.08. PETAK	DRŽAVNI PRAZNIK				

RIBA JE IZVOR VITAMINA D

Vitamin D funkcionira kao steroid u tijelu. Riba je najbolji izvor vitamina D iz hrane koji mnogima nedostaje. Zbog toga je za naše tijelo vrlo važno unošenje vitamina D putem ribe ili dodataka prehrani.



TJEDNI JELOVNIK OD 15.8. - 19.08 JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
15.08. PONEDJELJAK	BLAGDAN				
16.08. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESE ČAJ KEKSOLINO	JUHA ŠPAGETI BOLONJEZ SALATA	KRUH SIR TRAPIST VOĆE	1359
17.08. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH OMLET BIJELA KAVA	VARIVO OD ZELJA I JUNETINE S PIRE KRUMPIROM	KRUH LINOLADA VOĆE	1361
18.08. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH ČAJ MARMELADA ČOKOLINO	JUHA PILETINA U KREMASTOM UMAKU HAJDINSKA KAŠA SALATA	KRUH SALAMA SIR	1275
19.08. PETAK	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLJEKU S POSIPOM	JUHA KRUMPIR NA PEKARSKI SALATA	PUDING VOĆE	1290

ŽELJEZO

Glavna uloga željeza je prijenos kisika iz pluća putem crvenog pigmenta hemoglobina u krv i dalje prema svim tkivima u organizmu. Željezo sudjeluje u izgradnji proteina koji hrane naše mišiće. Najbolji izvor željeza u hrani su: iznutrice, nemasno crveno meso, jaja, mahunarke, tamnozeleno lisnato povrće, sjemenke i orašidi.



[TJEDNI JELOVNIK OD 22.8 - 26.08. JASLICE](#)

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
22.8. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH ABC SIR ČAJ ČOKOLINO	JUHA KRPICE SA ZELJEM SALATA	PECIVO JOGURT	1320
23.8. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH SALAMA ČAJ ZOBELINO	GULAŠ S MESOM KOLAČ	KRUH MARMELADA VOĆE	1359
24.8. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESE BIJELA KAVA	JUHA MUSAKA S MLJEVENIM MESOM SALATA	KRUH SVJEŽI SIR VOĆE	1335
25.8. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH NAMAZ OD TUNE ČAJ	VARIVO MAHUNE SLADOLED	KRUH ZDENKA SIR VOĆE	1275
26.8. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH BUTTERINO KAKAO	JUHA ĐUVEČ S MESOM SALATA	KRUH. SIR GAUDA VOĆE	1290

HRANJIVA I ZDRAVA VARIVA KOD DJECE

Variva ili čušpajzi su kod nas tradicionalno uobičajena jela koja se sastoje od raznovrsnog povrća ponekad uz dodatak mesa i umaka. Sadrže obilje mineralnih tvari koje daju hranu našoj krvi te dalje putem nje svakoj stanici u tijelu. Osim toga, uživanjem variva, pospješuje se probava jer varivo razrjeđuje hranu u želucu pa želučani sok lakše obavlja svoj posao.



TJEDNI JELOVNIK OD 29.08. - 02.09. JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
29.8. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC MED KAKAO	JUHA TJESTENINA SA SIROM	KRUH LINOLADA VOĆE	1319
30.8. UTORAK	ČAJ KEKS	POHANI KRUH ČAJ ČOKOLINO	VARIVO OD SEZONSKOG POVRĆA SA PROSOM KOLAČ	KRUH SALAMA SIR	1350
31.8. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH ČAJ MARMELADA	JUHA PEČENA PILETINA S MLINCIMA SALATA	JOGURT PECIVO	1425
1.9. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU S POSIKOM	JUHA JUNETINA NA SAFTU PIRE KRUMPIR	PUDING VOĆE	1455
2.9. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH ZDENKA SIR ČAJ ČOKOLINO	JUHA PANIRANA RIBA RIZI - BIZI SALATA	KRUH NAMAZ ALPINESE VOĆE	1490

KALCIJ(Ca) KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Kalcij je mineral neophodan za adekvatnu mineralizaciju kostiju i zuba tijekom djetinjstva. Dokazano je da njegov unos značajno opada nakon prve godine života čime se povećava rizik od postizanja manje gustoće koštane mase i posljedično povećane učestalosti prijeloma u kasnijoj životnoj dobi. Preporuke za unos kalcija (RDA) iznose: djeca od 1. do 4. godine: 700 mg/dan.



[TJEDNI JELOVNIK OD 8.8. - 12.08.](#)

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
8.8 PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH ČAJ MARMELADA MARGO	JUHA TIJESTO S PREZLOM	KRUH SIR SALAMA	1319
9.8. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH ABC SIR KAKAO	GULAŠ S MESOM I KRUMPIROM KOLAČ	KRUH ALPINESE VOĆE	1224
10.8. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH ČAJ MASLAC KUHANO JAJE	JUHA RIZI -BIZI POHANA PILETINA SALATA	KRUH SVJEŽI SIR VOĆE	1455
11.8. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	POHANI KRUH MLIJEKO	VARIVO OD POVRĆA I JEČMA SLADOLED	KRUH LINOLADA VOĆE	1368
12.8. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH MARMELADA ČAJ	JUHA MUSAKA S MLJEVENIM MESOM SALATA	KRUH ZDENKA SIR VOĆE	1460

UGLJIKOHIDRATI KOD DJECE

Djeca najviše vole okus slatkih stvari. Voće i druge biljke uglavnom se sastoje od ugljikohidrata, a slatko što ga djeca vole zapravo potječe od ugljikohidrata. Ugljikohidrati trebaju činiti četvrtinu do trećine svakog djetetovog obroka. Kad dijete jede složene ugljikohidrate kao što su: cjelovite žitarice, povrće, grah, leća ili jednostavnije ugljikohidrate kao što je voće, tijelo radi točno ono za što je predviđeno: probavlja tu hranu i postupno oslobađa njenu potencijalnu energiju. Povrh toga svi hranjivi sastojci koje tijelo treba za probavljanje hrane i metabolizam nalaze se upravo u toj cjelovitoj hrani koja također sadrži vlakna i teže probavljive ugljikohidrate koji olakšavaju rad probavnog sustava.



[TJEDNI JELOVNIK OD 1.8. - 5.8.](#)

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
1.8. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESE MLIJEKO	JUHA TIJESTO SA SIROM SALATA	KRUH SALAMA VOĆE	1290
2.8. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH PEČENO JAJE ČAJ	JUHA ĆUFTICE S PIRE KRUMPIROM SALATA	JOGURT PECIVO	1247
3.8. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH KAKAO ZDENKA SIR	JUHA JUNETINA U SAFTU PALENTA. SALATA	KRUH MARMELADA VOĆE	1355
4.8. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC ČAJ	VARIVO OD SEZONSKOG POVRĆA I MESA KOLAČ	KRUH SIR GAUDA VOĆE	1215
5.8. PETAK	DRŽAVNI PRAZNIK				

RIBA JE IZVOR VITAMINA D

Vitamin D funkcionira kao steroid u tijelu . Riba je najbolji izvor vitamina D iz hrane koji mnogima nedostaje. Zbog toga je za naše tijelo vrlo važno unošenje vitamina D putem ribe ili dodataka prehrani.



[TJEDNI JELOVNIK OD 15.8. -19.8](#)

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
15.8. PONEDJELJAK	BLAGDAN				
16.8. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESE ČAJ	JUHA ŠPAGETE BOLONJEZ SALATA	KRUH SIR TRAPIST VOĆE	1248
17.8. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH OMLET BIJELA KAVA	VARIVO OD ZELJA I JUNETINE S PIRE KRUMPIROM	KRUH LINOLADA VOĆE	1361
18.8. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH MARMELADA ČAJ	JUHA PILETINA U KREMASTOM UMAKU HAJDINSKA KAŠA SALATA	KRUH SALAMA SIR	1242
19.8. PETAK	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA KRUMPIR NA PEKARSKI SALATA	PUDING VOĆE	1290

ŽELJEZO

Glavna uloga željeza je prijenos kisika iz pluća putem crvenog pigmenta hemoglobina u krv i dalje prema svim tkivima u organizmu. Željezo sudjeluje u izgradnji proteina koji hrane naše mišiće. Najbolji izvor željeza u hrani su: iznutrice, nemasno crveno meso, jaja, mahunarke, tamnozeleno lisnato povrće, sjemenke i orašidi.



TJEDNI JELOVNIK 22.8. - 26.08.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
22.8 PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH ABC SIR ČAJ	JUHA KRPICE SA ZELJEM SALATA	PECIVO JOGURT	1290
23.8. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH SALAMA ČAJ	GULAŠ S MESOM. KOLAČ	KRUH MARMELADA VOĆE	1310
24.8. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESE BIJELA KAVA	JUHA MUSAKA OD MLJEVENOG MESA SALATA	KRUH SVJEŽI SIR VOĆE	1335
25.8. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH NAMAZ OD TUNE ČAJ	VARIVO MAHUNE SLADOLED	KRUH ZDENKA SIR VOĆE	1275
26.8. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH BUTTERINO KAKAO	JUHA ĐUVEČ S MESOM SALATA	KRUH SIR GAUDA VOĆE	1290

HRANJIVA I ZDRAVA VARIVA KOD DJECE

Variva ili čušpajzi su kod nas tradicionalno uobičajena jela koja se sastoje od raznovrsnog povrća ponekad uz dodatak mesa i umaka . Sadrže obilje mineralnih tvari koje daju hranu našoj krvi te dalje putem nje svakoj stanici u tijelu . Osim toga uživanjem variva , pospešuje se probava jer varivo razrjeđuje hranu u želucu pa želučani sok lakše obavlja svoj posao.



TJEDNI JELOVNIK OD 29.08. - 02.09. JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
29.8. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC MED KAKAO	JUHA TJESTENINA SA SIROM	KRUH LINOLADA VOĆE	1319
30.8. UTORAK	ČAJ KEKS	POHANI KRUH ČAJ	VARIVO OD SEZONSKOG POVRĆA SA PROSOM KOLAČ	KRUH SALAMA SIR	1327
31.8. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH ČAJ MARMELADA	JUHA PEČENA PILETINA S MLINCIMA SALATA	JOGURT PECIVO	1425
1.9. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU S POSIKOM	JUHA JUNETINA NA SAFTU PIRE KRUMPIR	PUDING VOĆE	1455
2.9. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH ZDENKA SIR ČAJ	JUHA PANIRANA RIBA RIZI - BIZI SALATA	KRUH NAMAZ ALPINESE VOĆE	1430

KALCIJ(Ca) KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Kalcij je mineral neophodan za adekvatnu mineralizaciju kostiju i zuba tijekom djetinjstva. Dokazano je da njegov unos značajno opada nakon prve godine života čime se povećava rizik od postizanja manje gustoće koštane mase i posljedično povećane učestalosti prijeloma u kasnijoj životnoj dobi. Preporuke za unos kalcija (RDA) iznose: djeca od 1. do 4. godine: 700 mg/dan

