

TJEDNI JELOVNIK 19.05.2025.-23.05.2025. JASLICE**UUID**

6ae06a70-725f-4c3b-8fe0-3761b7889a51

Period

19.05.2025 - 23.05.2025

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

N/A

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**

19.05.2025 - 25.05.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
Trg kralja Tomislava 2, Prelog

Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 19.05.2025	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, DŽEMOM OD MARELICE I LANOM , ČAJ OD KAMILICE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	232kCal	5.1g	7.7g	34.4g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	PRETEPENI KRUMPIR, BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE I MARELICE	383kCal	10.0g	14.6g	54.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	JOGURT S PETIT KEKSIMA I JABUKOM	164kCal	7.4g	6.2g	19.8g	Soja, Sezam(T), Orašidi, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Utorak 20.05.2025	Zajuttrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)	115kCal	1.4g	3.2g	20.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM , ZOBENE SA SIROM I BOBICAMA	249kCal	12.4g	6.1g	34.8g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	KUPUS SALATA , BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, MLINCI, PEČENA PILEĆA PRSA	386kCal	21.0g	12.5g	46.5g	Jaja, Gluten, Celer(T), 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 21.05.2025	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)
	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	VESELI ČOKOLINO	250kCal	9.4g	8.0g	34.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	KELJ S LEĆOM, 1 ŠNITA KRUHA , KOLAČ OD MRKVE	483kCal	15.3g	12.9g	78.1g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SLATKI SIRNI DESERT SA ŠUMSKIM VOĆEM, PETIT BEURE (2 kom)	131kCal	5.6g	3.8g	17.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Zajuttrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)	115kCal	1.4g	3.2g	20.0g	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
Četvrtak 22.05.2025	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	ZELENA SALATA, VRTIČKI BOLOGNESE, GOVEĐA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	417kCal	18.2g	16.3g	49.5g	Sumporni dioksid, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	MUFFIN S ČOKOLADOM	155kCal	3.7g	6.8g	19.5g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, 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

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 23.05.2025	Doručak	VESELI OMLET S TIKVICAMA , 1 ŠNITA I POL KRUHA, ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	253kCal	11.7g	9.5g	29.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	LAZANJE S POVRČEM, KUPUS SALATA , JUHA OD CVJETAČE I CELERA	480kCal	20.8g	18.0g	58.3g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SIRNI NAMAZ S MRKVOM, 1 ŠNITA KRUHA	145kCal	4.3g	5.4g	19.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(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.