

TJEDNI JELOVNIK 22.09.2025.-26.09.2025

UUID e65b58da-e41c-45c6-bc42-331c2108f6c1	Period 22.09.2025 - 26.09.2025	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 Sara Stoček
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

22.09.2025 - 28.09.2025

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 22.09.2025	Zajutrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	149kCal	2.3g	4.9g	22.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	SIR S VRHNJEM, POSIPOM OD CRVENE PAPRIKE I BUČINIM SJEMENKAMA , 1 ŠNITA I POL KRUHA, ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM	202kCal	7.4g	5.3g	30.7g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	GROŽĐE	72kCal	0.7g	0.0g	18.4g	-
	Ručak	KRPICE SA KUPUSOM I LEĆOM, KREM JUHA OD BATATA I BROKULE	371kCal	15.4g	10.8g	53.0g	Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA I GRAHA	125kCal	4.3g	2.9g	20.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
Utorak 23.09.2025	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	PIROV GRIZ SA SJEMENKAMA	252kCal	9.6g	9.6g	31.7g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T)
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	VARIVO OD PORILUKA S PILETINOM, POVRĆEM I KRUMPIROM , BISKVITNI ČOKOLADNI KOLAČ S NARANČOM I MAKOM, 2 ŠNITE KRUHA	507kCal	15.7g	13.7g	79.9g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), 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.

	Popodnevna užina	SENDVIČ SA SIROM I KRASTAVCIMA	141kCal	6.6g	4.5g	17.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Jaja(T), Goruščica, Gluten
Srijeda 24.09.2025	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	SENDVIČ SA ŠUNKOM, BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE	277kCal	11.9g	10.3g	32.9g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	GROŽĐE , JABUKA	112kCal	0.7g	0.0g	28.4g	-
	Ručak	SALATA MIJEŠANI KUPUS, RIŽOTO S PURETINOM I ŠPINATOM, JUHA OD POVRĆA	336kCal	15.5g	9.8g	46.5g	Sumporni dioksid, Kikiriki(T), Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	POLA BANANE, JOGURT ČAŠICA FORTIA 150g	136kCal	6.0g	3.8g	21.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Četvrtak 25.09.2025	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)	122kCal	1.8g	3.0g	21.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	ŽGANCI SA SIROM I VRHNJEM	231kCal	7.1g	9.4g	30.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	1 ŠNITA KRUHA , BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE I MARELICE, VARIVO S JUNEĆIM BUTOM I KRUMPIROM	547kCal	21.9g	19.6g	71.4g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, 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
	Zajuttrak	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

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 26.09.2025	Doručak	KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I MARELICA , KAKAO SA ŠEĆEROM	249kCal	9.8g	10.0g	28.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	BANANA	128kCal	1.8g	0.5g	30.7g	-
	Ručak	KRUMPIR NA PEKARSKI, CIKLA SALATA, BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	387kCal	16.8g	19.2g	37.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I VLASCEM	121kCal	4.8g	2.7g	18.8g	Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica(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.