

### TJEDNI JELOVNIK 10.11.2025.-14.11.2025.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>UUID</b><br>277a82bd-f795-4629-a72d-fd18a8c95693                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Period</b><br>10.11.2025 - 14.11.2025                                                                                                                                             | <b>Naziv djetete</b><br>KINDERGARTEN HMS Menu (4-6 god) |
| <b>Organizacija</b><br>DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA<br>Trg kralja Tomislava 2, Prelog<br>-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Odgovorna osoba organizacije</b><br>Kristina Posavec ravnateljica                                                                                                                 | <b>Suradnik stručnjak</b><br>Sara Stoček                |
| <b>Zabranjeni alergeni</b><br>N/A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Dnevne hranjive vrijednosti</b><br>Energijska vrijednost: Min: 1300, Max: 1600<br>Proteini: Min: 37.5, Max: 63.8<br>Masti: Min: 35, Max: 65<br>Ugljikohidrati: Min: 165, Max: 250 |                                                         |
| <b>Opće preporuke</b><br><br>U planiranju prehrane djeteta vrtićke dobi u obzir valja uzeti slijedeće čimbenike:<br>– prehrambene potrebe za energijom, hranjivim tvarima, vitaminima i mineralima koje moraju omogućiti normalni život te rast i razvoj djeteta;<br>– socijalne i razvojne aspekte hranjenja primjerene dobi kao što su uključivanje u društveni život, razvoj motorike, psihološke faze, stjecanje prehrambenih navika, itd;<br>– 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: energetske unos: 1600kcal proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%

**Jelovnik Tjedan 1**
**Organizacija**

10.11.2025 - 16.11.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka                                                    | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>10.11.2025 | 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          | ZOBENE PAHULJICE SA ŠUMSKIM VOĆEM, MEDOM I CIMETOM              | 233kCal               | 11.1g    | 6.8g  | 31.3g          | Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)                                                                                          |
|                           | Jutarnja užina   | VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)                               | 95kCal                | 1.1g     | 0.2g  | 23.3g          | -                                                                                                                                                   |
|                           | Ručak            | PRETEPENE MAHUNE, 1 ŠNITA KRUHA, MUFFIN                         | 492kCal               | 13.0g    | 16.8g | 73.3g          | Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer |
|                           | Popodnevna užina | KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I KURKUMOM                               | 136kCal               | 5.6g     | 4.7g  | 19.3g          | Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten, Celer(T)                                                                                                  |
| Utorak<br>11.11.2025      | Zajuttrak        | 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          | RIŽA NA MLJEKU S PEKMEZOM OD ŠLJIVA                             | 242kCal               | 7.6g     | 8.2g  | 34.3g          | Mlijeko i proiz., Laktoza                                                                                                                           |
|                           | Jutarnja užina   | VOĆNI SJECKANAC (Banana i Naranča)                              | 86kCal                | 1.4g     | 0.2g  | 20.8g          | -                                                                                                                                                   |
|                           | Ručak            | ŠARENA POVRTNA JUHA, CIKLA SALATA, ORZOTO S PURETINOM I POVRĆEM | 342kCal               | 17.9g    | 11.1g | 44.0g          | 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.

|                        |                     |                                                                                               |         |       |       |       |                                                                                                                                                                         |
|------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Srijeda<br>12.11.2025  | Popodnevna<br>užina | <b>1 ŠNITA KRUHA , NAMAZ OD MRKVE</b>                                                         | 138kCal | 3.8g  | 5.2g  | 18.7g | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T),<br>Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer                                                                       |
|                        | Zajuttrak           | <b>ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM, PETIT<br/>BEURE (3 kom)</b>                                   | 132kCal | 2.0g  | 3.0g  | 25.3g | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.,<br>Kikiriki(T), Gluten                                                                                         |
|                        | Doručak             | <b>SIRNI NAMAZ SA SLANINOM , KAKAO SA<br/>ŠEĆEROM , 1 ŠNITA I POL KRUHA</b>                   | 309kCal | 13.6g | 12.5g | 34.9g | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T),<br>Laktoza, Jaja(T), Gluten                                                                              |
|                        | Jutarnja užina      | <b>VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)</b>                                                      | 95kCal  | 1.1g  | 0.2g  | 23.3g | -                                                                                                                                                                       |
|                        | Ručak               | <b>KUPUS SALATA , BISTRA PILEĆA JUHA S<br/>GRIZ NOKLICAMA, MLINCI, PEČENA<br/>PILEĆA PRSA</b> | 386kCal | 21.0g | 12.5g | 46.5g | Jaja, Gluten, Celer(T), Celer                                                                                                                                           |
|                        | Popodnevna<br>užina | <b>PUDING OD ČOKOLADE</b>                                                                     | 103kCal | 3.8g  | 3.7g  | 13.8g | Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T)                                                                                                         |
| Četvrtak<br>13.11.2025 | Zajuttrak           | <b>VOĆNI SJECKANAC (Jabuka i Naranča)</b>                                                     | 56kCal  | 0.6g  | 0.0g  | 13.9g | -                                                                                                                                                                       |
|                        | Doručak             | <b>1 ŠNITA KRUHA , PAŠTETA OD PILETINE SA<br/>KREM SIROM, BIJELA KAVA ZA VRTIČANCE</b>        | 278kCal | 13.2g | 10.2g | 32.8g | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T),<br>Laktoza, Jaja(T), Gluten                                                                              |
|                        | Jutarnja užina      | <b>VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)</b>                                                      | 95kCal  | 1.1g  | 0.2g  | 23.3g | -                                                                                                                                                                       |
|                        | Ručak               | <b>KISELA REPA SA SLANUTKOM I<br/>PURETINOM, BISKVITNI KOLAČ S MAKOM,<br/>1 ŠNITA KRUHA</b>   | 499kCal | 19.2g | 13.3g | 74.4g | Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T),<br>Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja,<br>Gorušćica(T), Gluten, Celer(T) |
|                        | Popodnevna<br>užina | <b>SENDVIČ MIJEŠANI INTEGRALNI</b>                                                            | 150kCal | 6.7g  | 5.1g  | 18.5g | Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gorušćica, Gluten                                                                                                                     |
|                        | Zajuttrak           | <b>ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM,<br/>ČAJNI KOLUČIĆI (3 kom)</b>                           | 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<br>14.11.2025 | Doručak             | <b>KRUH S MASLACOM, DŽEMOM OD<br/>MARELICE I LANOM , ČAJ OD KAMILICE S<br/>MEDOM I LIMUNOM</b> | 229kCal | 5.2g  | 7.7g  | 33.5g | Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T),<br>Gluten         |
|                     | Jutarnja užina      | <b>VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)</b>                                                       | 95kCal  | 1.1g  | 0.2g  | 23.3g | -                                                                               |
|                     | Ručak               | <b>VRTIČKI BOLOGNESE, JUHA OD MRKVE,<br/>SALATA KRASTAVCI KISELI</b>                           | 340kCal | 14.7g | 10.3g | 47.0g | Jaja(T), Goruščica, Gluten, Celer                                               |
|                     | Popodnevna<br>užina | <b>KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I VLASCEM</b>                                                        | 121kCal | 4.8g  | 2.7g  | 18.8g | Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica(T),<br>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.