

TJEDNI JELOVNIK 13.10.2025.-17.10.2025.

UUID 8e96ffa6-175c-4261-9d56-4be77ac41ecc	Period 13.10.2025 - 17.10.2025	Naziv djetete 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: energetske unos: 1600kcal proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

13.10.2025 - 19.10.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 13.10.2025	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , PETIT BEURE (3 kom)	127kCal	1.9g	3.0g	23.0g	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	SJECKANAC KRUŠKA I MANDARINA	56kCal	0.9g	0.0g	14.0g	-
	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	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)
Utorak 14.10.2025	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , PETIT BEURE (3 kom)	127kCal	1.9g	3.0g	23.0g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	SENDVIČ S PUREĆOM ŠUNKOM, MASLACEM I SALATOM , KAKAO MALI	243kCal	11.5g	9.3g	27.3g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	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.

	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I DŽEMOM	147kCal	4.1g	3.2g	24.6g	Sumporni dioksid, Sezam, Mlijeko i proiz., Gluten
Srijeda 15.10.2025	Zajuttrak	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	OMLET S PAPRIKOM I ŠPEKOM, ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM, 2 ŠNITE KRUHA - RAŽENI	302kCal	13.3g	8.6g	42.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	MANDARINE	61kCal	1.6g	0.0g	14.4g	-
	Ručak	KUPUS VARIVO S JUNETINOM, POVRĆEM I RAJČICOM v1, 2 ŠNITE KRUHA, PIRE KRUMPIR	441kCal	12.1g	11.7g	73.8g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	DOMAĆI KOMPOT OD KRUŠKE	74kCal	0.3g	0.0g	19.1g	Celer(T)
Četvrtak 16.10.2025	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
	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	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	JUHA OD CVJETAČE, MEKSIČKA TUNA	374kCal	17.4g	11.6g	49.1g	Riba, Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	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 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

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 17.10.2025	Doručak	SIR S VRHNJEM, POSIPOM OD CRVENE PAPRIKE I BUČINIM SJEMENKAMA , KAKAO S ČOKOLADOM U PRAHU, 1 ŠNITA I POL KRUHA	319kCal	13.5g	12.1g	38.1g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	VARIVO OD POVRĆA, JUNETINE I JEČMA, 1 ŠNITA KRUHA , PITA OD JABUKE	521kCal	17.5g	20.0g	69.2g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD TUNE	130kCal	6.6g	3.0g	18.4g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica, 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.