

TJEDNI JELOVNIK 15.09.2025.-19.09.2025**UUID**

8d34eb13-1168-4205-a53c-fc25b04e4f34

Period

15.09.2025 - 19.09.2025

Naziv djeteta

KINDERGARTEN HMS Menu (4-6 god)

OrganizacijaDJEČJI 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

15.09.2025 - 21.09.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 15.09.2025	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	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 DŽEMOM	147kCal	4.1g	3.2g	24.6g	Sumporni dioksid, Sezam, Mlijeko i proiz., Gluten
	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
Utorak 16.09.2025	Doručak	NAMAZ OD KREM SIRA I SLANUTKA ZA 1 ŠNITU KRUHA, 1 ŠNITA I POL KRUHA VRTIĆ - RAŽENI, ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	157kCal	5.0g	3.6g	25.9g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	ZELENA SALATA, VRTIČKI BOLOGNESE, GOVEĐA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	417kCal	18.2g	16.3g	49.5g	Sumporni dioksid, Jaja(T), Jaja, 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 17.09.2025	Popodnevna užina	BISKVITNI KOLAČ S KOKOSOM	158kCal	3.1g	7.3g	21.5g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten
	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	VESELI OMLET S TIKVICAMA , ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, 2 ŠNITE KRUHA	274kCal	9.5g	8.0g	40.9g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	VARIVO OD GRAŠKA, 1 ŠNITA KRUHA , BISKVIT OD MRKVE I PEKMEZA	440kCal	14.3g	9.7g	74.8g	Sumporni dioksid, Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	SENDVIČ S POVRČEM	140kCal	4.3g	6.2g	16.3g	Sezam, Mlijeko i proiz., Gluten
	Zajuttrak	ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM , ČAJNI KOLUTICI (3 kom)	154kCal	2.4g	4.9g	23.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	GRIZ NA MLJEKU S MAKOM POSIPOM OD ČOKOLADE	249kCal	10.4g	9.3g	30.8g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
Četvrtak 18.09.2025	Jutarnja užina	BANANA	128kCal	1.8g	0.5g	30.7g	-
	Ručak	ŠARENA POVRTNA JUHA, CIKLA SALATA, ORZOTO S PURETINOM I POVRČEM	342kCal	17.9g	11.1g	44.0g	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
	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

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 19.09.2025	Doručak	SUNČANI DORUČAK S MASLACOM I MEDOM, BIJELA KAVA ZA VRTIČANCE	268kCal	9.5g	8.7g	36.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	PIRE KRUMPIR , ČUFTE U UMAKU OD RAJČICE	298kCal	13.0g	11.1g	38.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SIRA I SLANINE	125kCal	4.9g	3.5g	17.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.