

TJEDNI JELOVNIK 16.06.2025.-20.06.2025. VRTIĆ

UUID

58b8bf62-fd54-4f0e-9091-66321b2fab94

Period

16.06.2025 - 20.06.2025

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

Ela Kežman

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

16.06.2025 - 22.06.2025

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 16.06.2025	Zajutrak	ČAJ OD KAMILICE 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	NAMAZ OD SIRA S MRKVOM, ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , 2 ŠNITE KRUHA - RAŽENI	262kCal	8.6g	6.1g	41.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten, Celer
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	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	140kCal	4.5g	4.3g	19.7g	Sezam, Orašidi(T), Kikiriki(T), Gluten
Utorak 17.06.2025	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	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , ZOBENE SA SIROM I BOBICAMA	245kCal	12.5g	6.1g	33.9g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	PRETEPENI GRAH, BISKVITNI KOLAČ S BOROVNICAMA	438kCal	18.5g	10.6g	70.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, 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 18.06.2025	Popodnevna užina	SLADOLED VANILIJA I ČOKOLADA	94kCal	2.0g	4.0g	12.6g	Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T)
	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	154kCal	2.4g	4.9g	23.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	ŽGANCI SA KISELIM MLIJEKOM I SEZAMOM	244kCal	7.5g	9.4g	33.9g	Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten(T), Celer(T)
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	PROSO S PILETINOM I TIKVICAMA, JUHA OD POVRĆA, SALATA CRVENI KUPUS	374kCal	19.2g	14.8g	40.5g	Sumporni dioksid, Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ S PUREĆOM ŠUNKOM, MASLACEM I SALATOM	138kCal	6.5g	3.8g	18.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	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
Petak 20.06.2025	Doručak	JOGURT S PETIT KEKSIMA I BRESKVOM	154kCal	7.2g	5.4g	19.2g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Jutarnja užina	BRESKVA	59kCal	1.0g	0.0g	14.6g	-
	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	SENDVIČ MIJEŠANI INTEGRALNI	150kCal	6.7g	5.1g	18.5g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.