

### TJEDNI JELOVNIK 17.11.2025.-21.11.2025.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>UUID</b><br>9b6ef8ca-beb7-4c5a-9836-adbc0a11b3c8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Period</b><br>17.11.2025 - 21.11.2025                                                                                                                                             | <b>Naziv djeteta</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: energetski unos: 1600kcal proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%

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

17.11.2025 - 23.11.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka                                                           | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                                                                |
|---------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>17.11.2025 | Zajutrak         | ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)                  | 87kCal                | 1.1g     | 1.8g  | 16.4g          | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten                            |
|                           | Doručak          | ŽGANCİ SA ŠPEKOM, SIROM I VRHNJEM                                      | 184kCal               | 5.9g     | 5.1g  | 29.0g          | Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten                                                              |
|                           | Jutarnja užina   | VOĆNI SJECKANAC (Banana i Naranča)                                     | 86kCal                | 1.4g     | 0.2g  | 20.8g          | -                                                                                                       |
|                           | Ručak            | TJESTENINA S TUNOM I TIKVICAMA, PREŽGANA JUHA, SALATA KRASTAVCI KISELI | 383kCal               | 17.3g    | 14.1g | 48.0g          | Riba, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Goruščica, Gluten, Celer(T), Celer |
|                           | Popodnevna užina | SENDVIČ SA ŠUNKICOM                                                    | 142kCal               | 5.9g     | 4.6g  | 18.2g          | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten                                |
| Srijeda<br>19.11.2025     | Zajutrak         | 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          | PIROV GRIZ SA SJEMENKAMA                                               | 252kCal               | 9.6g     | 9.6g  | 31.7g          | Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T)                                      |
|                           | Jutarnja užina   | NARANČA                                                                | 53kCal                | 1.2g     | 0.0g  | 12.8g          | -                                                                                                       |
|                           | Ručak            | SALATA MIJEŠANI KUPUS, RIŽOTO S PURETINOM I ŠPINATOM, JUHA OD BROKULE  | 383kCal               | 18.2g    | 13.0g | 48.7g          | Sumporni dioksid, Kikiriki(T), Gluten, Celer(T)                                                         |
|                           | Popodnevna užina | KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA                                             | 140kCal               | 4.5g     | 4.3g  | 19.7g          | Sezam, Orašidi(T), 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.

|                        |                  |                                                                                   |         |       |       |       |                                                                                                            |
|------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Četvrtak<br>20.11.2025 | 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          | SUNČANI DORUČAK S MASLACOM I MEDOM, KAKAO S MEDOM                                 | 258kCal | 9.8g  | 9.0g  | 33.3g | Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                                                                          |
|                        | Jutarnja užina   | VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)                                                 | 95kCal  | 1.1g  | 0.2g  | 23.3g | -                                                                                                          |
|                        | Ručak            | ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR, 1 ŠNITA I POL KRUHA                       | 434kCal | 17.4g | 13.6g | 61.2g | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten |
|                        | Popodnevna užina | KOLAČ OD GRIZA S DŽEMOM                                                           | 234kCal | 7.0g  | 7.5g  | 34.1g | Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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                               |
| Petak<br>21.11.2025    | Doručak          | VESELI OMLET S TIKVICAMA , ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA | 253kCal | 11.7g | 9.5g  | 29.5g | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten              |
|                        | Jutarnja užina   | NARANČA                                                                           | 53kCal  | 1.2g  | 0.0g  | 12.8g | -                                                                                                          |
|                        | Ručak            | KRUMPIR SA ŠPINATOM I BLITVOM, JUHA OD RAJČICE , PANIRANI OSLIĆ                   | 340kCal | 18.4g | 11.9g | 42.0g | Riba, Jaja, Gluten, Celer(T), Celer                                                                        |
|                        | Popodnevna užina | SLATKI SIRNI DESERT SA ŠUMSKIM VOĆEM, PETIT BEURE (2 kom)                         | 131kCal | 5.6g  | 3.8g  | 17.9g | Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.