

TJEDNI JELOVNIK 18.08.2025.-24.08.2025. VRTIĆ

UUID

bf57e8c6-bb7f-4bfe-847a-18db83659459

Period

18.08.2025 - 24.08.2025

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

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

18.08.2025 - 24.08.2025

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 18.08.2025	Zajutrak	ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom), ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , PETIT BEURE (3 kom)	259kCal	3.9g	6.0g	48.3g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	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	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	TJESTENINA S LEĆOM I POVRĆEM, KREM JUHA OD BROKULE	368kCal	12.7g	9.8g	55.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	JOGURT S MALINAMA I PETITOM	171kCal	6.9g	6.3g	21.3g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Zajutrak	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
Utorak 19.08.2025	Doručak	RIŽA NA MLJEKU S DŽEMOM OD ŠIPKA	253kCal	7.9g	9.3g	34.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	VARIVO OD PORILUKA S PILETINOM, POVRĆEM I KRUMPIROM , BISKVITNI ČOKOLADNI KOLAČ S NARANČOM I MAKOM, 2 ŠNITE KRUHA	507kCal	15.7g	13.7g	79.9g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gorušica(T), 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 20.08.2025	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD RAJČICE I SIRA	123kCal	5.5g	2.3g	19.2g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	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	KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA, ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	160kCal	4.5g	4.3g	24.9g	Sezam, Orašidi(T), Kikiriki(T), Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	KREM JUHA OD ŠPINATA I CELERA, MIJEŠANA ZELENA SALATA (KUPUS, ZELENA), PIRJANA SVINJETINA, RIZI BIZI	620kCal	20.0g	19.0g	92.9g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Celer(T), Celer
Četvrtak 21.08.2025	Popodnevna užina	PETIT BEURE (2 kom), SLATKI SIRNI DESERT S JABUKOM I CIMETOM	131kCal	5.5g	3.8g	18.5g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten, Celer(T)
	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	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM	114kCal	5.3g	1.9g	18.0g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), 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	VOĆNA SALATA	104kCal	1.7g	3.2g	18.9g	Sezam(T), Orašidi, Kikiriki(T)
	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

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 22.08.2025	Doručak	ŽGANCİ S VRHNJEM I BUČINIM SJEMENKAMA	221kCal	4.8g	8.0g	32.8g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	PURETINA S JEČMOM, BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, SALATA RAJČICA, PAPRIKA, KRASTAVCI	335kCal	17.6g	10.3g	45.1g	Sumporni dioksid, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE I MARELICE	210kCal	6.2g	7.9g	28.3g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, 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.