

TJEDNI JELOVNIK 20.10.2025.-24.10.2025.**UUID**

5dec21a4-46e5-4c91-9816-8c0004003aaa

Period

20.10.2025 - 24.10.2025

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

20.10.2025 - 26.10.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 20.10.2025	Zajutrak	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
	Doručak	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU S MEDOM	233kCal	8.1g	6.7g	34.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	MANDARINE, BANANA	189kCal	3.4g	0.5g	45.1g	-
	Ručak	RAGU POVRTNA JUHA, TJESTENINA SA SIROM	355kCal	13.3g	13.5g	47.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA I GRAHA	125kCal	4.3g	2.9g	20.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
Utorak 21.10.2025	Zajutrak	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
	Doručak	SUNČANI DORUČAK S MASLACOM I MEDOM, BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE	268kCal	9.5g	8.7g	36.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	MANDARINE, BANANA	189kCal	3.4g	0.5g	45.1g	-
	Ručak	KUPUS SALATA , MUSAKA OD MLJEVENOG MESA, KRUMPIRA I PORILUKA, JUHA OD MRKVE	321kCal	17.0g	12.7g	36.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Celer
	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

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 22.10.2025	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	SIRNI NAMAZ S MRKVOM, 1 ŠNITA KRUHA , KAKAO S MEDOM	272kCal	10.7g	11.3g	31.0g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Jutarnja užina	JABUKA, BANANA	168kCal	1.8g	0.5g	40.7g	-
	Ručak	VARIVO S POVRĆEM, SVINJETINOM I KRUMPIROM , 1 ŠNITA KRUHA - KUKURUZNI, ZEBRA KOLAČ	468kCal	14.4g	17.4g	63.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ S JAJEM I SIROM	153kCal	7.9g	5.3g	17.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Jaja, Gluten
Četvrtak 23.10.2025	Zajutrak	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
	Doručak	ŽGANCI 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	MIJEŠANA ZELENA SALATA (KUPUS, ZELENA), JUNETINA U POVRTNOM UMAKU, PALENTA, JUHA OD CELERA I CVJETAČE	414kCal	17.6g	16.3g	50.1g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I MARELICA	129kCal	3.4g	3.6g	19.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, 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
	Doručak	PILEĆA PAŠTETA S VRHNJEM I SLANUTKOM , 1 ŠNITA I POL KRUHA, ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	189kCal	8.4g	3.8g	29.5g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(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 24.10.2025	Jutarnja užina	MANDARINE, JABUKA	101kCal	1.6g	0.0g	24.4g	-
	Ručak	PIRE KRUMPIR, SEKELI GULAŠ, 1 ŠNITA I POL KRUHA	434kCal	16.9g	15.0g	59.2g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRMIM NAMAZOM I KURKUMOM	136kCal	5.6g	4.7g	19.3g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.