

TJEDNI JELOVNIK 24.11.2025.-28.11.2025.

TJEDNI JELOVNIK 24.11.2025.-28.11.2025.		
UUID 6fa0b54f-725d-4aec-a338-fe640473eef1	Period 24.11.2025 - 28.11.2025	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: energetski unos: 1600kcal proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

24.11.2025 - 30.11.2025

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 24.11.2025	Zajuttrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTICI (3 kom)	157kCal	2.3g	4.9g	24.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU	234kCal	9.7g	7.8g	31.2g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i Naranča)	86kCal	1.4g	0.2g	20.8g	-
	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	SENDVIČ MIJEŠANI INTEGRALNI	150kCal	6.7g	5.1g	18.5g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica, Gluten
Utorak 25.11.2025	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	BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE, KRUH S NAMAZOM OD MASLACA I ŠLJIVA	265kCal	9.4g	9.0g	35.4g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i Naranča)	86kCal	1.4g	0.2g	20.8g	-
	Ručak	GRAH VARIVO S KISELIM KUPUSOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA, ZOBENI KOLAČ SA ŠUMSKIM VOĆEM	489kCal	16.9g	16.7g	64.3g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRMIM NAMAZOM I ZAČINSKIM BILJEM	122kCal	5.6g	2.2g	19.2g	Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica(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.

Srijeda 26.11.2025	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	VESELI ČOKOLINO	250kCal	9.4g	8.0g	34.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	ZELENA SALATA S MRKVOM, KUSKUS S PILETINOM, KREM JUHA OD ŠPINATA I CELERA	430kCal	19.1g	14.9g	54.2g	Sumporni dioksid, Soja(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	GUŽVARA S JOGURTOM	121kCal	4.3g	4.4g	15.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
Četvrtak 27.11.2025	Zajutrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (3 kom)	130kCal	1.8g	3.0g	23.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I KURKUMOM , ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	149kCal	5.6g	4.7g	22.5g	Sezam, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten, Celer(T)
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	VARIVO OD KELJA, POVRĆA I KRUMPIRA, 2 ŠNITE KRUHA, KUKURUZNA ZLEVANKA SA SIROM.	441kCal	11.2g	11.1g	75.3g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	KRUH S ČOKOHUMUSOM OD SLANUTKA I NARANČE	110kCal	3.8g	1.2g	20.2g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	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	NAMAZ OD TUNE I SLANUTKA SA SVJEŽIM SIROM , 1 ŠNITA I POL KRUHA, ČAJ VOĆNI S MEDOM I LIMUNOM	201kCal	7.9g	4.6g	32.9g	Soja, Sezam, Riba, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, 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 28.11.2025	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i Naranča)	86kCal	1.4g	0.2g	20.8g	-
	Ručak	ŽGANCİ PRILOG, JUNETINA U POVRTNOM UMAKU, CIKLA SALATA, KREM JUHA OD BATATA	430kCal	16.6g	17.3g	52.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Gluten(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	PIRE OD JABUKE S JOGURTOM	144kCal	6.9g	4.2g	20.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten(T), 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.