

TJEDNI JELOVNIK 01.12.2025.-05.12.2025.**UUID**

227d914e-6450-4f08-9aaf-23f2177eb359

Period

01.12.2025 - 05.12.2025

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.

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

01.12.2025 - 07.12.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 01.12.2025	Zajutrak	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	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , SIRNI NAMAZ SA SLANINOM	65kCal	2.7g	3.7g	5.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	PRETEPENI GRAH, BISKVITNI KOLAČ S BOROVMICAMA, 2 ŠNITE KRUHA	601kCal	20.7g	11.4g	106.8g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	ŠARENI SENDVIČ ZA VRTIĆANCE	122kCal	6.1g	2.4g	18.2g	Mlijeko i proiz., Gluten
	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
Utorak 02.12.2025	Doručak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, OMLET S PAPRIKOM I LUKOM, 2 ŠNITE KRUHA	291kCal	10.2g	9.0g	42.2g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	TJESTENINA S PILEĆIM SAFTOM, CIKLA SALATA, RAGU JUHA PILEĆA	390kCal	20.6g	10.6g	53.0g	Jaja(T), Jaja, Gluten, 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 03.12.2025	Popodnevna užina	SLANI KOLAČ OD PALENTE, JOGURTA I ŠUNKE	161kCal	6.6g	6.8g	18.6g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	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	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	VOĆNI SJECKANAC (Banana i Naranča)	86kCal	1.4g	0.2g	20.8g	-
	Ručak	VARIVO OD PORILUKA S JEČMENOM KAŠOM, MESOM I KORIJENASTIM POVRĆEM, 1 ŠNITA KRUHA , INTEGRALNI MUFFIN S VOĆEM	493kCal	18.0g	18.0g	66.2g	Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
Četvrtak 04.12.2025	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I VLASCEM	121kCal	4.8g	2.7g	18.8g	Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	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	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLJEKU S MEDOM	233kCal	8.1g	6.7g	34.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNA SALATA MJEŠANA (kruška, jabuka, banana)	84kCal	0.9g	0.2g	20.9g	-
	Ručak	RIZI BIZI, HRSKAVA MESNA ŠTRUCA S PRELJEVOM OD MASLACA I KRUŠNIH MRVICA, ŠARENA POVRTNA JUHA, ZELENA SALATA S MRKVOM	503kCal	20.2g	20.9g	59.3g	Sumporni dioksid, Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	2 ŠNITE KRUHA, PAŠTETA OD TUNE SA KREM SIROM	213kCal	5.1g	4.9g	36.9g	Soja(T), Sezam(T), Riba, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Jaja(T), Gluten
	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

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 05.12.2025	Doručak	KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (VIŠNJA), MLIJEKO	243kCal	9.4g	9.6g	29.0g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	BROKULA VARIVO S KRUMPIROM, BUHTLE SA PEKMEZOM, 2 ŠNITE KRUHA	447kCal	12.7g	12.0g	72.7g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	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.