

TJEDNI JELOVNIK 11.08.2025.-17.08.2025. VRTIĆ

UUID

89766452-8e58-406f-b36b-6d30964a7c8e

Period

11.08.2025 - 17.08.2025

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 (zajuttrak, doručak, ručak, užina). Preporuke: energetska unos: 1600kcal proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

11.08.2025 - 17.08.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 11.08.2025	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	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	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	TJESTENINA SA ŠPINATOM, KREM JUHA OD POVRČA	393kCal	15.7g	12.5g	55.0g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gorušica(T), Gluten, Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRMIM NAMAZOM I ŠUNKOM	114kCal	5.3g	1.9g	18.0g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 12.08.2025	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	KRUH SA SVJEŽIM SIROM I JAJETOM, ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM	270kCal	12.7g	5.1g	41.6g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	VARIVO OD JUNETINE S GRAHOM I JEČMOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA, BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE I MARELICE	513kCal	19.1g	18.1g	67.6g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), 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 13.08.2025	Popodnevna užina	1 ŠNITA KRUHA , NAMAZ OD MRKVE	138kCal	3.8g	5.2g	18.7g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Zajuttrak	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	SUNČANI DORUČAK S MASLACOM I MEDOM, BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE	268kCal	9.5g	8.7g	36.5g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	KREM JUHA OD BATATA, ZELENA SALATA S MRKVOM, MLINCI, PEČENA PILETINA	391kCal	15.9g	13.8g	50.0g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA SIROM I KRSTAVCIMA	141kCal	6.6g	4.5g	17.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Jaja(T), Gorušica, Gluten
	Zajuttrak	ČAJ OD ŠIPKA S MEDOM I LIMUNOM , ČAJNI KOLUTICI (3 kom)	154kCal	2.4g	4.9g	23.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
	Doručak	ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLJEKU	234kCal	9.7g	7.8g	31.2g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	LUBENICA	32kCal	0.6g	0.0g	8.0g	-
	Ručak	VARIVO S PILETINOM I TIKVICAMA , 1 ŠNITA KRUHA - RAŽENI, KOLAČ OD MRKVE	446kCal	15.9g	14.0g	64.3g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer(T)
Četvrtak 14.08.2025	Popodnevna užina	SENDVIČ S CHERRY RAJČICAMA	133kCal	6.6g	3.2g	18.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., 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.