

TJEDNI JELOVNIK 7.9.-13.9.2026.

UUID b4336091-0eab-4c89-a457-4ddae04359d4	Period 07.09.2026 - 13.09.2026	Naziv djeteta KINDERGARTEN HMS Menu (1-6 god)
Organizacija DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA Trg kralja Tomislava 2, Prelog -	Odgovorna osoba organizacije Kristina Posavec ravnateljica	Suradnik stručnjak Ela Kežman
Zabranjeni alergeni N/A	Dnevne hranjive vrijednosti Energijska vrijednost: Min: 1020, Max: 1280 Ugljikohidrati: Min: 114.8, Max: 176 Masti: Min: 34, Max: 49.8 Proteini: Min: 25.5, Max: 48	

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.

Opće preporuke

Prehrana djece od 1 do 6 godina u cjelodnevnom ritmu uključuje pet obroka dnevno, dok se u dječjim vrtićima, sukladno organizaciji boravka, poslužuju **četiri obroka** — zajuttrak, doručak, ručak i užina — a večera se osigurava kod kuće (Vranešić Bender 2007; WHO 2003; WHO 2015). Obroci se djeci nude u pravilnim razmacima kako bi se održao stabilan unos energije, izbjegle oscilacije glikemije te podržao razvoj urednih prehrambenih navika i samoregulacije apetita (Birch 2007; Birch & Anzman 2010; Brown & Ogden 2004; ESPGHAN 2017).

Prehrana treba biti **raznovrsna, nutritivno bogata** i strukturirana tako da obuhvaća svakodnevnu konzumaciju povrća, voća, cjelovitih žitarica, kvalitetnih izvora proteina te mliječnih proizvoda koji doprinose unosu kalcija i vitamina D. U mlađoj dobi (1–3 god.) djeca postupno prelaze iz dojenačke u obiteljsku prehranu, uz prilagodbu teksture i veličine porcija, dok u starijoj predškolskoj dobi (4–6 god.) mogu konzumirati složenije teksture i veću raznolikost namirnica (Nicklaus 2009; De Cosmi et al. 2017).

Obroci trebaju biti pripremljeni od **svježih i minimalno procesiranih namirnica**, uz izbjegavanje prženih jela, visokoslanih proizvoda, zaslađenih napitaka i industrijskih grickalica. Preporučuje se kuhanje, pirjanje i pečenje, dok su jela pripremljena dubokim prženjem, kao i obroci bogati jednostavnim šećerima, neprimjereni za redovitu konzumaciju u predškolskoj dobi (Codex 2023; WHO 2006).

Razvoj prehrambenih navika u cijelom dobnom rasponu snažno ovisi o iskustvu i modeliranju ponašanja. Djeca se potiču na isprobavanje novih namirnica kroz mirno, strukturirano i pozitivno okruženje za jelo, uz poštivanje njihovog osjećaja gladi i sitosti. **Prisila, ucjene i nagrađivanje hranom nisu preporučeni** jer narušavaju unutarnju regulaciju apetita i mogu dugoročno utjecati na odnos djeteta prema hrani (Brown & Ogden 2004; Birch 2007; Scaglioni et al. 2018). Neofobija, koja se osobito pojavljuje oko druge godine života, prirodan je razvojni fenomen i smanjuje se uz dosljednu, ponavljanu ponudu zdrave hrane (Nicklaus 2009; Mennella 2014).

Opis

Prehrana djece u dobi od 1 do 6 godina u dječjim vrtićima ima ključnu ulogu u osiguravanju optimalnog rasta, neurokognitivnog razvoja, sazrijevanja imunološkog sustava, razvoja motoričkih i kognitivnih vještina te formiranja dugoročnih prehrambenih navika (WHO 2015; ESPGHAN 2017; Birch & Anzman 2010). Ovo široko razvojno razdoblje obuhvaća prijelaz iz dojenačke u obiteljsku prehranu, postupnu konsolidaciju prehrambenih obrazaca te sve veću autonomiju djece u izboru hrane i ponašanju pri jelu (Birch 2007; Scaglioni et al. 2018).

U dobi od 1 do 3 godine karakterističan je ubrzani rast, razvoj govornih i motoričkih funkcija, pojava prehrambene neofobije te intenzivno učenje kroz opažanje i imitaciju prehrambenih obrazaca skrbnika (Nicklaus 2009; Mennella 2014). U dobi od 4 do 6 godina dolazi do sazrijevanja senzoričkih i oralno-motornih vještina, povećanih energetske potreba, intenzivnog razvoja izvršnih funkcija te veće uključenosti djece u socijalne aspekte obroka, što omogućuje konzumaciju složenijih tekstura i veću raznovrsnost hrane (Nicklaus 2009; Rolland-Cachera et al. 2016).

Istodobno je u cijelom dobnom rasponu prisutan rizik od razvoja nepoželjnih prehrambenih obrazaca, uključujući preferenciju energetski gustih namirnica, neredovit ritam obroka, smanjen unos povrća i vlakana te povećanu izloženost visoko procesiranoj hrani, što doprinosi riziku od prekomjerne tjelesne mase, pretilosti i nutritivnih deficita (Günther et al. 2007; Rolland-Cachera et al. 2016; WHO 2016; COSI 2024).

Prehrambena terapija za djecu od 1 do 6 godina u vrtićkom okruženju temelji se na **osiguravanju raznovrsnih, nutritivno bogatih i uravnoteženih obroka te na stvaranju pozitivnog odnosa prema hrani** kroz strukturirane obroke, razvoj samostalnosti i poticanje kulturnih prehrambenih navika. **Vrtićko okruženje** igra značajnu javnozdravstvenu ulogu jer se velik dio dnevnog unosa energije i mikronutrijenata ostvaruje upravo kroz vrtićke obroke (Vranešić Bender 2007). Obroci posluženi u vrtiću ne samo da zadovoljavaju nutritivne potrebe, nego kroz ponavljanu izloženost, socijalno modeliranje i pozitivnu atmosferu pridonose razvoju prihvaćanja povrća, raznovrsne hrane i zdrave prehrambene rutine (Mennella 2014; Scaglioni et al. 2018).

Preporuke su izrađene prema Prehrambenom standardu za planiranje prehrane djece u vrtićima (Vranešić Bender 2007), Prehrani 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), te međunarodnim smjernicama WHO, EFSA i ESPGHAN.

Jelovnik Tjedan 1
Organizacija

07.09.2026 - 13.09.2026

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 07.09.2026	Zajutrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)	107kCal	1.4g	3.2g	18.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	ŽGANCİ S VRHNJEM I BUČINIM SJEMENKAMA	224kCal	4.9g	8.3g	32.8g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	GOVEĐA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, VRTIČKI BOLOGNESE, ZELENA SALATA	417kCal	18.2g	16.3g	49.5g	Sumporni dioksid, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SIRNI NAMAZ SA SLANINOM	48kCal	2.7g	3.7g	1.0g	Mlijeko i proiz., Laktoza
Utorak 08.09.2026	Zajutrak	ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM , PETIT BEURE (2 kom)	83kCal	1.2g	1.8g	15.5g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	SUNČANI DORUČAK S MASLACOM I MEDOM	131kCal	3.4g	3.0g	21.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	MIX NEKTARINA JABUKA	41kCal	0.5g	0.0g	10.2g	-
	Ručak	VARIVO OD POVRČA, JUNETINE I JEČMA, ROGAČNJAČA	455kCal	15.7g	17.9g	60.0g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	SENDVIČ SA ŠUNKOM	140kCal	5.8g	4.6g	18.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., 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.

Srijeda 09.09.2026	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 S ČOKOHUMUSOM OD SLANUTKA I NARANČE , ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM	127kCal	3.8g	1.2g	24.4g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Goruščica(T), Gluten, Celer(T)
	Jutarnja užina	BANANA SERVIRANJE ZA VRTIĆE	80kCal	1.1g	0.3g	19.2g	-
	Ručak	JUHA OD CVJETAČE, RIŽOTO S PURETINOM I ŠPINATOM, SALATA KRASTAVCI	348kCal	16.1g	10.2g	48.0g	Sumporni dioksid, Kikiriki(T), Gluten, Celer(T)
	Popodnevna užina	JOGURT S MUESLIJEM I JAGODAMA	144kCal	7.1g	4.6g	18.6g	Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
Četvrtak 10.09.2026	Zajutrak	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)	79kCal	1.1g	1.8g	14.4g	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	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	VARIVO OD SLANUTKA, 1 ŠNITA KRUHA , KOCKICA PUDINGA OD ČOKOLADE	491kCal	20.8g	24.3g	48.1g	Soja, Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	PAŠTETA OD TUNE SA KREM SIROM , 1 ŠNITA KRUHA	149kCal	6.0g	5.8g	18.0g	Soja, Sezam, Riba, Mlijeko i proiz., Lupina(T), Jaja(T), Gluten
	Zajutrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTICI (2 kom)	115kCal	1.4g	3.2g	20.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	ZLATNI GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM	251kCal	8.5g	9.0g	34.1g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., 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 11.09.2026	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	JUHA OD BUČE, KRUMPIR NA PEKARSKI, ZELENA SALATA	408kCal	14.6g	24.7g	34.1g	Sumporni dioksid, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD AVOKADA I SVJEŽIM SIROM	147kCal	5.6g	2.4g	25.7g	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.