

**TJEDNI JELOVNIK 28.04.2025.-02.05.2025. JASLICE****UUID**

d97faaf7-83e0-44c2-9df2-3a568b99d81c

**Period**

28.04.2025 - 02.05.2025

**Naziv djeteta**

KINDERGARTEN HMS Menu (1-3 god)

**Organizacija**

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog

-

**Odgovorna osoba organizacije**

Kristina Posavec ravnateljica

**Suradnik stručnjak**

N/A

**Zabranjeni alergeni**

N/A

**Dnevne hranjive vrijednosti**

Energijska vrijednost: Min: 1100, Max: 1300

Proteini: Min: 27.5, Max: 48.8

Masti: Min: 36.7, Max: 50.6

Ugljikohidrati: Min: 137.5, Max: 195

**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: 1200kcal, proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%.

**Jelovnik Tjedan 1**
**Organizacija**

28.04.2025 - 04.05.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



| Dan u tjednu              | Obroci           | Naziv obroka                                                                                  | Energijska vrijednost | Proteini | Masti | Ugljikohidrati | Alergeni                                                                                                                      |
|---------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak<br>28.04.2025 | 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          | ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU                                                    | 234kCal               | 9.7g     | 7.8g  | 31.2g          | Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                                                                                       |
|                           | Jutarnja užina   | KRUŠKA                                                                                        | 41kCal                | 0.3g     | 0.0g  | 10.6g          | -                                                                                                                             |
|                           | Ručak            | VRTIČKI BOLOGNESE, GOVEĐA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, SALATA KRSTAVCI KISELI                       | 381kCal               | 18.1g    | 12.2g | 49.2g          | Jaja(T), Jaja, Goruščica, Gluten, Celer                                                                                       |
|                           | Popodnevna užina | MUFFIN S ČOKOLADOM                                                                            | 155kCal               | 3.7g     | 6.8g  | 19.5g          | Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, Gluten                                                        |
| Utorak<br>29.04.2025      | Zajutrak         | ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)                                      | 115kCal               | 1.4g     | 3.2g  | 20.0g          | Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten                                                               |
|                           | Doručak          | NAMAZ OD SIRA S MRKVOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA VRTIĆ - RAŽENI, ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM | 202kCal               | 6.9g     | 6.4g  | 28.9g          | Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer                            |
|                           | Jutarnja užina   | VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)                                                             | 95kCal                | 1.1g     | 0.2g  | 23.3g          | -                                                                                                                             |
|                           | Ručak            | VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM I SUHIM MESOM, 1 ŠNITA KRUHA, ZOBENI KOLAČ SA ŠUMSKIM VOĆEM     | 538kCal               | 19.1g    | 17.4g | 72.4g          | Soja(T), Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, 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<br>30.04.2025 | Popodnevna<br>užina | SENDVIČ SA ŠUNKICOM                                                           | 142kCal | 5.9g  | 4.6g  | 18.2g | Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gorušćica, Gluten                             |
|                       | Zajuttrak           | ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI<br>KOLUTIĆI (2 kom)                   | 115kCal | 1.4g  | 3.2g  | 20.0g | Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gluten                                      |
|                       | Doručak             | ZOBENE PAHULJICE SA ŠUMSKIM VOĆEM I<br>CIMETOM                                | 229kCal | 11.1g | 6.8g  | 30.2g | Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten,<br>Celer(T)                                           |
|                       | Jutarnja užina      | VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)                                             | 95kCal  | 1.1g  | 0.2g  | 23.3g | -                                                                                                       |
|                       | Ručak               | ŠARENA POVRTNA JUHA, CIKLA SALATA, ORZOTO<br>S PURETINOM I POVRĆEM            | 342kCal | 17.9g | 11.1g | 44.0g | Gluten, Celer                                                                                           |
|                       | Popodnevna<br>užina | KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ZAČINSKIM BILJEM                                     | 122kCal | 5.6g  | 2.2g  | 19.2g | Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gorušćica(T), Gluten, Celer(T)                |
| Petak<br>02.05.2025   | Zajuttrak           | ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom), ČAJ OD LIPE SA<br>ŠEĆEROM I LIMUNOM                   | 115kCal | 1.4g  | 3.2g  | 20.0g | Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T),<br>Gluten                                      |
|                       | Doručak             | VESELI ČOKOLINO                                                               | 250kCal | 9.4g  | 8.0g  | 34.4g | Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten                                                     |
|                       | Jutarnja užina      | KRUŠKA                                                                        | 41kCal  | 0.3g  | 0.0g  | 10.6g | -                                                                                                       |
|                       | Ručak               | VARIVO OD CVJETAČE I BROKULE S PILETINOM, 1<br>ŠNITA I POL KRUHA, JOGURT PITA | 444kCal | 22.2g | 14.2g | 56.9g | Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz.,<br>Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer |
|                       | Popodnevna<br>užina | KRUH SA SIRNIM 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.