

**TJEDNI JELOVNIK 24.03.2025.-28.03.2025. JASLICE****UUID**

b8f665f7-d3f7-4749-949b-42cf238107cd

**Period**

24.03.2025 - 28.03.2025

**Naziv djetete**

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 (zajutak, doručak, ručak, užina). Preporuke: energetska unos: 1200kcal, proteini 10-15% masti 30-35% ugljikohidrati 50-60%.

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.

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

24.03.2025 - 30.03.2025

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA

Trg kralja Tomislava 2, Prelog



Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 24.03.2025	Zajuttrak	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	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ZOBENE SA SIROM I BOBICAMA	249kCal	12.4g	6.1g	34.8g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	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	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
Utorak 25.03.2025	Zajuttrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)	87kCal	1.1g	1.8g	16.4g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	ŽGANCI SA KISELIM MLIJEKOM I SEZAMOM	242kCal	9.8g	7.1g	30.7g	Mlijeko i proiz., Laktoza
	Jutarnja užina	JABUKA	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	VARIVO S POVRĆEM, JUNETINOM I KRUMPIROM, 1 ŠNITA KRUHA, PITA OD ŠLJIVA	430kCal	14.2g	15.4g	60.2g	Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S NAMAZOM OD SIRA I SLANINE	125kCal	4.9g	3.5g	17.7g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(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 26.03.2025	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	PIROV GRIZ SA SJEMENKAMA	252kCal	9.6g	9.6g	31.7g	Soja, Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T)
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	KUHANA RIŽA, PURETINA U UMAKU OD ŠPINATA, BISTRA PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, CIKLA SALATA	435kCal	20.9g	10.7g	63.2g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer(T), Celer
Četvrtak 27.03.2025	Popodnevna užina	SENDVIČ SA ŠUNKICOM	142kCal	5.9g	4.6g	18.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Goruščica, Gluten
	Zajutrak	ČAJ OD LIPE SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)	87kCal	1.1g	1.8g	16.4g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	KRUH S DŽEMOM (MIJEŠANO VOĆE), BIJELA KAVA ZA VRTIČANCE	246kCal	9.2g	7.4g	34.9g	Sumporni dioksid, Soja, Sezam, Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	KRUŠKA	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	KUPUS VARIVO S JUNETINOM, POVRĆEM I RAJČICOM v1, 1 ŠNITA KRUHA , BISKVITNI ČOKOLADNI KOLAČ S NARANČOM I MAKOM	440kCal	14.4g	18.2g	53.8g	Soja(T), Soja, Sezam(T), Sezam, Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Lupina(T), Laktoza(T), Kikiriki(T), Jaja(T), Jaja, Goruščica(T), Gluten, Celer(T), Celer
	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 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

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 28.03.2025	Doručak	<b>ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU</b>	234kCal	9.7g	7.8g	31.2g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	<b>JABUKA</b>	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	<b>KRUMPIR NA PEKARSKI, CIKLA SALATA, GOVEĐA JUHA S TARANOM</b>	409kCal	17.5g	21.9g	36.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna užina	<b>SENDVIČ SA SIROM I KRSTAVCIMA</b>	141kCal	6.6g	4.5g	17.8g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Jaja(T), Goruščica, 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.