

### TJEDNI JELOVNIK 31.03.2025.-04.04.2025. JASLICE

**UUID**

61653469-984a-4a91-8d3d-1d82b0ec49fc

**Period**

31.03.2025 - 04.04.2025

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

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

31.03.2025 - 06.04.2025

 DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA  
 Trg kralja Tomislava 2, Prelog


Dan u tjednu	Obroci	Naziv obroka	Energijska vrijednost	Proteini	Masti	Ugljikohidrati	Alergeni
Ponedjeljak 31.03.2025	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	ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, OMLET S PAPRIKOM I LUKOM, 1 ŠNITA I POL KRUHA VRTIĆ - RAŽENI	239kCal	11.8g	9.2g	27.3g	Soja, 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	PRETEPENI KRUMPIR, BISKVITNI KOLAČ OD ČOKOLADE I MARELICE	383kCal	10.0g	14.6g	54.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja, Gluten
	Popodnevna užina	KRUH SA SIRNIM NAMAZOM I ŠUNKOM	114kCal	5.3g	1.9g	18.0g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
Utorak 01.04.2025	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	VESELI ČOKOLINO	250kCal	9.4g	8.0g	34.4g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	SALATA CIKLA, RIZI BIZI, HRSKAVA MESNA ŠTRUCA S PRELJEVOM OD MASLACA I KRUŠNIH MRVICA, JUHA OD CVJETAČE	466kCal	20.0g	17.2g	57.9g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, 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 02.04.2025	Popodnevna užina	<b>DOMAĆI KOMPOT OD KRUŠKE</b>	74kCal	0.3g	0.0g	19.1g	Celer(T)
	Zajuttrak	<b>ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)</b>	107kCal	1.4g	3.2g	18.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	<b>SLATKI ŽGANCI NA BIJELOJ KAVI</b>	223kCal	8.8g	6.5g	32.1g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Jutarnja užina	<b>KRUŠKA</b>	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	<b>VARIVO OD KELJA I PURETINE , SMEĐE - BIJELE KIFLICE</b>	515kCal	22.4g	18.8g	64.8g	Mlijeko i proiz.(T), Jaja, Gluten, Celer
Četvrtak 03.04.2025	Popodnevna užina	<b>KRUH S NAMAZOM OD SLANUTKA</b>	140kCal	4.5g	4.3g	19.7g	Sezam, Orašidi(T), Kikiriki(T), Gluten
	Zajuttrak	<b>ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (2 kom)</b>	107kCal	1.4g	3.2g	18.0g	Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten
	Doručak	<b>ŠARENI SENDVIČ ZA VRTIĆANCE , BIJELA KAVA ZA VRTIĆANCE</b>	258kCal	12.2g	8.1g	32.9g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Jutarnja užina	<b>JABUKA</b>	40kCal	0.0g	0.0g	10.0g	-
	Ručak	<b>ŠARENA POVRTNA JUHA, CIKLA SALATA, DINSTANA HELJDA, SVINJETINA U UMAKU</b>	410kCal	19.0g	14.3g	51.0g	Sezam(T), Goruščica(T), Gluten(T), Gluten, Celer
	Popodnevna užina	<b>SLATKI SIRNI DESERT SA ŠUMSKIM VOĆEM, PETIT BEURE (2 kom)</b>	131kCal	5.6g	3.8g	17.9g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Gluten
	Zajuttrak	<b>ČAJ OD ŠIPKA SA ŠEĆEROM I LIMUNOM, PETIT BEURE (2 kom)</b>	79kCal	1.1g	1.8g	14.4g	Sumporni dioksid, Soja(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Kikiriki(T), Gluten
	Doručak	<b>KRUH S MASLACEM I DŽEMOM (VIŠNJA), MLIJEKO</b>	243kCal	9.4g	9.6g	29.0g	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.

Petak 04.04.2025	Jutarnja užina	<b>KRUŠKA</b>	41kCal	0.3g	0.0g	10.6g	-
	Ručak	<b>ŠARENA POVRTNA JUHA, RIŽOTO S PURETINOM I ŠPINATOM, SALATA MIJEŠANI KUPUS</b>	406kCal	16.8g	14.6g	52.5g	Sumporni dioksid, Kikiriki(T), Celer(T), Celer
	Popodnevna užina	<b>PALAČINKE SA ZOBENIM PAHULJICAMA I ČOKOLADOM</b>	147kCal	6.2g	5.6g	17.8g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, 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.