

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

eb8bbbbba-1106-4fcc-867b-2c6fe078d194

Period

28.04.2025 - 02.05.2025

Naziv djetete

KINDERGARTEN HMS Menu (4-6 god)

OrganizacijaDJEČJI 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: 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 (zajutrak, doručak, ručak, užina). Preporuke: energetski unos: 1600kcal 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

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 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	VRTIĆKI BOLOGNESE, GOVEĐA JUHA S GRIZ NOKLICAMA, SALATA KRSTAVCI KISELI	381kCal	18.1g	12.2g	49.2g	Jaja(T), Jaja, Goruščica, Gluten, Celer
Utorak 29.04.2025	Popodnevna užina	MUFFIN S ČOKOLADOM	155kCal	3.7g	6.8g	19.5g	Soja, Orašidi(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Kikiriki(T), Jaja, 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	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 30.04.2025	Popodnevna užina	SENDVIČ SA ŠUNKICOM	142kCal	5.9g	4.6g	18.2g	Soja(T), Sezam(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gorušičica, Gluten
	Zajuttrak	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	ZOBENE PAHULJICE SA ŠUMSKIM VOĆEM I CIMETOM	229kCal	11.1g	6.8g	30.2g	Soja, Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Gluten, Celer(T)
	Jutarnja užina	VOĆNI SJECKANAC (Banana i jabuka)	95kCal	1.1g	0.2g	23.3g	-
	Ručak	ŠARENA POVRTNA JUHA, CIKLA SALATA, ORZOTO S PURETINOM I POVRĆEM	342kCal	17.9g	11.1g	44.0g	Gluten, Celer
	Popodnevna užina	KRUH S MEDOM I MASLACEM	145kCal	3.4g	4.5g	21.8g	Mlijeko i proiz., Laktoza, Gluten
	Zajuttrak	ČAJ OD KAMILICE S MEDOM I LIMUNOM, ČAJNI KOLUTIĆI (3 kom)	154kCal	2.4g	4.9g	23.4g	Soja(T), Mlijeko i proiz.(T), Gluten
Petak 02.05.2025	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, 2 ŠNITE KRUHA, JOGURT PITA	466kCal	20.0g	12.7g	68.3g	Soja(T), Sezam(T), Orašidi(T), Mlijeko i proiz.(T), Mlijeko i proiz., Laktoza, Jaja(T), Jaja, Gluten, Celer
	Popodnevna 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.