

JELOVNIK TIP I

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: VARIVO OD LEĆE I SLANUTKA, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ OD ROGAČA I JABUKE

UTORAK

ZAJUTRAK: MLIJEKO, MASLAC, MARMELADA, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD MRKVE I PROSA, TJESTENINA S MLJEVENIM MESOM, ZELENA SALATA, KRUH
UŽINA: FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH

SRIJEDA

ZAJUTRAK: MLIJEKO (JOGURT), PALENTA
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: POVRTNA JUHA, PILEĆI RIŽOTO, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, KOLAČ OD MRKVE I JABUKE

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“-OM
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD BROKULE, POLPETE OD ZOBENIH PAHULJICA, LEŠO KELJ I KRUMPIR, SALATA OD CIKLE, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, KEKSI „PETIT BEURRE“

PETAK

ZAJUTRAK: BIJELA KAVA, NAMAZ OD TUNE, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: KREM JUHA OD GRAŠKA, POHANI OSLIĆ, LEŠO BLITVA I KRUMPIR, KRUH
UŽINA: VOĆNI JOGURT



JELOVNIK TIP II

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: BIJELA KAVA, SIRNI NAMAZ, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: VARIVO OD GRAHA S TJESTENINOM, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, BUHTLE S MARMELADOM

UTORAK

ZAJUTRAK: GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“-OM
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: SARMA, PIRE KRUMPIR, KRUH, (ZELENA SALATA)
UŽINA: PUDING OD ČOKOLADE ILI VANILIJE



SRIJEDA

ZAJUTRAK: KAKAO, TVRDI SIR, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD RAJČICE, PILEĆI PAPRIKAŠ, TJESTENINA, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, KEKSI INTEGRALNI

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: MLIJEKO (JOGURT), KUKURUZNE PAHULJICE
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD CVJETAČE I MRKVE, PILETINA S JEČMOM, SALATA OD CIKLE, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, KRUH OD BANANE



PETAK

ZAJUTRAK: MLIJEKO, MASLAC, MARMELADA, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: POVRTNA JUHA, PRŽENA RIBA, LEŠO BLITVA I KRUMPIR, KRUH
UŽINA: FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH



JELOVNIK TIP III

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: BIJELA KAVA, SIRNI NAMAZ, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: „CRIKVENIČKA BATUDA“, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, KAKAO KOCKE S JABUKOM



UTORAK

ZAJUTRAK: GRIZ NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“-OM
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: GULAŠ, NJOKI, ZELENA SALATA, KRUH
UŽINA: FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH

SRIJEDA

ZAJUTRAK: MLIJEKO, ČOKOLADNI NAMAZ, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: POVRTNA JUHA, PEČENA PILETINA, LEŠO BROKULA, MRKVA I KRUMPIR, SALATA OD CIKLE, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, KEKSI „PETIT BEURRE“

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD MRKVE I PROSA, JUNEĆI RAGU, RIŽI-BIŽI, ZELENA SALATA,
UŽINA: SEZONSKO VOĆE



PETAK

ZAJUTRAK: BIJELA KAVA, TVRDI SIR, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD RAJČICE, TJESTENINA S TUNOM, SALATA OD SVJEŽEG KUPUSA, KRUH
UŽINA: VOĆNI JOGURT



JELOVNIK TIP IV

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: KAKAO, ŠUNKA OD PUREĆIH PRSA, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: VARIVO OD GRAHA I JEČMA, KRUH
UŽINA: ČAJ S LIMUNOM, TROKUT OD SIRA S MARMELADOM

UTORAK

ZAJUTRAK: PROSO NA MLIJEKU S „KRAŠ EXPRESS“-OM
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD POVRĆA, JUNETINA S GRAŠKOM, PIRE KRUMPIR, ZELENA SALATA, KRUH
UŽINA: KAKAO, KEKSI INTEGRALNI

SRIJEDA

ZAJUTRAK: MLIJEKO, MASLAC, MARMELADA, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD PILETINE SA ŽLIČNJACIMA, POHANA PURETINA, FINO VARIVO, KRUH
UŽINA: FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KEKSI

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: POVRTNA JUHA, PEČENA SVINJETINA, KRPICE S ZELJEM, SALATA OD CIKLE, KRUH
UŽINA: SEZONSKO VOĆE

PETAK

ZAJUTRAK: ČAJ S LIMUNOM, NAMAZ OD TUNE, KRUH
DORUČAK: SEZONSKO VOĆE
OBJED: JUHA OD GRAŠKA I KRUMPIRA, POLPETE OD OSLIĆA, LEŠO BLITVA I KRUMPIR, KRUH
UŽINA: FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVOD, KRUH



NAPOMENE:

Dječji vrtići provode prehranu djece prema važećim prehrambenim standardima i normativima koji su određeni „Programom zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (NN 105/02)“ te „Izmjene i dopune Programa zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjem vrtiću“ (NN 121/07):

- prehrana djece predškolske dobi se temelji na cjelovitim žitaricama, sezonskom voću i povrću
pitka voda po želji
- u skupini mesa prednost se daje lakše probavljivim vrstama poput mesa peradi, junetine ili teletine
- u skupini mlijeka i mliječnih proizvoda naglasak je na fermentiranim mliječnim proizvodima, a preporuka je da djeca do polaska u školu piju mlijeko s mliječnom masti 3,2%
- izvori masnoća koji se koriste u prehrani bogati su nezasićenim masnim kiselinama i siromašni zasićenim masnim kiselinama (hladno prešana biljna ulja: maslinovo, bučino, suncokretovo ulje), koristiti isključivo maslac ili mekane margarinske namaze
- koristiti sve vrste sezonskog, svježeg i termički obrađenog povrća. U slučaju nedovoljne opskrbe svježim sezonskim povrćem, koristiti zamrznuto
- salata treba biti sezonska, a prilagoditi ju s obzirom na mogućnost nabave
- ako je moguće, svaki tjedan djeci omogućiti svježju ribu, ili bilo koji dan u tjednu kada se može nabaviti
- poželjno je koristiti žitarice u juhama, domaće namaze, domaće kolače, domaće kompote, prirodne voćne sokove
- omogućiti dovoljne količine raznih vrsta kruha od punog zrna žitarica kod ručka, gdje nije ponuđena tjestenina
- koristiti integralnu rižu, vakumiranu
koristiti tjesteninu s jajima
- u skupini marmelade, džemovi, med prednost dati marmeladama i džemovima s manje šećera, ali bez dodatka umjetnih sladila, sve vrste meda
- svježe kuhani čaj (npr. od šipka) uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak
zbog provjerene kvalitete proizvoda i prehrambene vrijednosti koristiti domaće proizvođače
- normativi u recepturama su izraženi u neto količinama
- za jaslice koristiti navedene količine namirnica u jelima umanjene za 1/3

Dječji vrtić More zadržava pravo u pojedinim situacijama promijeniti jelovnik iz objektivnih razloga.