



TIP I

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: *Bijela kava, šunka, kruh*
 DORUČAK: *Sezonsko voće*
 OBJED: *Varivo od graha, ječma i povrća, kruh*
 UŽINA: *Čaj s limunom, kiflice s marmeladom*

UTORAK

ZAJUTRAK: *Mlijeko, čokoladni namaz, kruh*
 DORUČAK: *Sezonsko voće*
 OBJED: *Juha od cvjetače i mrkve, zobene polpete, fino varivo, kruh*
 UŽINA: *Čaj s limunom, petit keksi*

SRIJEDA

ZAJUTRAK: *Čaj, tvrdi sir, kruh*
 DORUČAK: *Sezonsko voće*
 OBJED: *Povrtna juha, pohani pileći file, kupus s krumpirom, cikla salata*
 UŽINA: *Jogurt i kruh*

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: *Griz na mlijeku s čoko posipom*
 DORUČAK: *Sezonsko voće*
 OBJED: *Juha od mrkve i prosa, juneći rižoto, kupus salata, kruh*
 UŽINA: *Čaj s limunom, kolač od rogača i jabuka*

PETAK

ZAJUTRAK: *Kakao, maslac, marmelada, kruh*
 DORUČAK: *Sezonsko voće*
 OBJED: *Povrtna juha s klicama, pržena srdela, (oslić polpete), lešo blitva i krumpir, kruh*
 UŽINA: *Tekući jogurt, kruh*



TIP II

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: ***Kukuruzne pahuljice, mlijeko***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Varivo od leće i povrća, kruh***
UŽINA: ***Čaj s limunom, trokut od sira***

UTORAK

ZAJUTRAK: ***Čaj, pureća šunka, kruh***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Dječja sarma, pire krumpir, kruh***
Jaslice: mesne okruglice, pire, zelena salata, kruh
UŽINA: ***Kefir, kruh***

SRIJEDA

ZAJUTRAK: ***Kakao, maslac, med, kruh***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Juha od rajčice, pečena piletina, krpice sa zeljem cikla salata, kruh***
UŽINA: ***Čokoladni puding***

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: ***Čaj, tuna namaz, kruh***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Juha od junetine, junetina s graškom, palenta, kruh***
UŽINA: ***Jogurt, kruh***

PETAK

ZAJUTRAK: ***Proso na mlijeku s čoko posipom***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Juha od graška, pržena srdela (pohani oslić) špinat s krumpirom, kruh***
UŽINA: ***Čaj, integralni keksi***



TIP III

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: *Mlijeko, čokoladni namaz, kruh*
DORUČAK: *Sezonsko voće*
OBJED: *„Crikvenička batuda“, kruh*
Jasllice: varivo grah, ječam, povrće
UŽINA: *Čaj s limunom, buhtle*

UTORAK

ZAJUTRAK: *Bijela kava, maslac, marmelada, kruh*
DORUČAK: *Sezonsko voće*
OBJED: *Gulaš i njoki, zelena salata, kruh,*
UŽINA: *Čaj i petit keksi*

SRIJEDA

ZAJUTRAK: *Čaj, tvrdi sir, kruh*
DORUČAK: *Sezonsko voće*
OBJED: *Juha od piletine sa žličnjacima, jesenski rižoto, zelena salata,*
kruh
UŽINA: *Kefir i kruh*

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: *Griz na mlijeku s čoko posipom*
DORUČAK: *Sezonsko voće*
OBJED: *Juha od rajčice, zobene polpete, brokula s mrkvom i krumpirom,*
kruh
UŽINA: *Čaj s limunom, kolač od rogača i jabuka*

PETAK

ZAJUTRAK: *Kukuruzne pahuljice s mlijekom*
DORUČAK: *Sezonsko voće*
OBJED: *Povrtna juha s klicama, tuna s tjesteninom , kruh*
UŽINA: *Banana*



TIP IV

PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: ***Bijela kava, šunka, kruh***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Varivo od graha, povrća i tjestenine, kruh***
UŽINA: ***Čaj s limunom, trokuti od sira***

UTORAK

ZAJUTRAK: ***Proso na mlijeku s čoko posipom***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Krumpir gulaš s povrćem, zelena salata, kruh***
UŽINA: ***Čaj s limunom, integralni keksi***

SRIJEDA

ZAJUTRAK: ***Kakao, mliječni namaz, kruh***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Juha od cvjetače i mrkve, pohana puretina, zimsko fino varivo, kruh***
UŽINA: ***Tekući jogurt, kruh***

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: ***Palenta s mlijekom***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Povrtna juha, mljeveno meso s tjesteninom, cikla salata, kruh***
UŽINA: ***Mramorni kolač, čaj***

PETAK

ZAJUTRAK: ***Čaj, maslac, med, kruh***
DORUČAK: ***Sezonsko voće***
OBJED: ***Juha od graška i krumpira, pržena srdela, (oslić polpeta), lešo blitva i krumpir, kruh***
UŽINA: ***Banana***

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 jasllice koristiti navedene količine namirnica u jelima umanjene za 1/3

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