

## DJEČJI VRTIĆ „ZVONČIĆ“ – JELOVNIK

DAN U TJEDNU	1. TJEDAN	2. TJEDAN	3. TJEDAN	4. TJEDAN
PONEDJELJAK	<p><b>DORUČAK:</b> Polubjeli kruh, sirni namaz, bijela kava (divka)</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće*</p> <p><b>RUČAK:</b> Pileća juha, blitva s krumpirom, pečeni batac s zabatkom</p> <p><b>UŽINA:</b> polubjeli kruh, namaz, čaj</p>	<p><b>DORUČAK:</b> kukuruzne pahuljice s mlijekom/jogurtom</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> juneća juha, juneća šnicla u umaku od rajčice, palenta/njoki, salata, kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> puding</p>	<p><b>DORUČAK:</b> griz na mlijeku</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> povrtno varivo s piletinom, salata</p> <p><b>UŽINA:</b> kruh s maslacom i medom, čaj</p>	<p><b>DORUČAK:</b> polubijeli kruh, maslac i marmelada, bijela kava (divka)</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> pileća juha, pileći rižoto, parmezan, zelena salata, kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> pileća prsa u ovitku, kruh, sok</p>
UTORAK	<p><b>DORUČAK:</b> kukuruzni kruh, maslac i marmelada, čaj/kakao</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> varivo od leće i povrća s slaninom, kukuruzni kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> kukuruzni kruh, namaz i tekući jogurt</p>	<p><b>DORUČAK:</b> kukuruzni kruh, med, maslac, tekući jogurt/čaj</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> varivo od graha sa slaninom i tjesteninom, kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> keksi i mlijeko</p>	<p><b>DORUČAK:</b> kukuruzni kruh, marmelada, mlijeko/čaj</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> juneća juha, tjestenina s mljevenim mesom, cikla salata, kukuruzni kruh, sok</p> <p><b>UŽINA:</b> voćni jogurt</p>	<p><b>DORUČAK:</b> kukuruzni kruh, polutvrđi sir, tekući jogurt</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> varivo od kelja i teletine, korjenastog povrća, raženi kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> kruh s maslacem, medom i čaj</p>
SRIJEDA	<p><b>DORUČAK:</b> raženi kruh i linolada, čaj/jogurt</p> <p><b>UŽINA:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> juneće mljeveno meso, tjestenina, zelena salata</p> <p><b>UŽINA:</b> keksi, mlijeko/čaj</p>	<p><b>DORUČAK:</b> raženi kruh, lino lada i mlijeko</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> panirani pileći file, pileća juha i povrće s krumpirom</p> <p><b>UŽINA:</b> kompot od marelice</p>	<p><b>DORUČAK:</b> čokolino/čokoladne pahuljice u mlijeku</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> varivo s crvenom lećom i kuhanim hamburgerom, raženi kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> raženi kruh, sirni namaz, mlijeko</p>	<p><b>DORUČAK:</b> raženi kruh, sirni namaz, mlijeko/čaj</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> juneće meso u umaku od rajčice, palenta, pire krumpir</p> <p><b>UŽINA:</b> raženi kruh, lino lada, mlijeko/napitak</p>
ČETVRTAK	<p><b>DORUČAK:</b> kruh sa sjemenkama, pileća salama, bijela kava (divka)</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> povrtno varivo s junećim mesom, kruh sa sjemenkama</p> <p><b>UŽINA:</b> voćni jogurt</p>	<p><b>DORUČAK:</b> kruh sa sjemenkama, sirni namaz, tekući jogurt/čaj</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> teleći rižot, zelena salata, parmezan, kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> kruh sa sjemenkama, topljeni sir zdenka, napitak</p>	<p><b>DORUČAK:</b> kruh sa sjemenkama, lino lada, tekući jogurt</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> pileća juha, pečena piletina, pire od krumpira i celera, kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> banana, napitak</p>	<p><b>DORUČAK:</b> kruh sa sjemenkama, pileća salama, bijela kava, čaj</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> varivo od graha s tjesteninom</p> <p><b>UŽINA:</b> kruh, zdenka sir, čaj</p>
PETAK	<p><b>DORUČAK:</b> krafna, tekući jogurt</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> rižoto od liganja (plodova mora), mješana salata, kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> polubjeli kruh, zdenka sir, napitak</p>	<p><b>DORUČAK:</b> polubjeli kruh, pileća salama, bijela kava (divka)</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> riblja juha, bakalar, povrće s krumpirom, kruh</p> <p><b>UŽINA:</b> krafna, tekući jogurt</p>	<p><b>DORUČAK:</b> krafna, mlijeko/čaj</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> juha, panirani riblji štapići, povrće s krumpirom</p> <p><b>UŽINA:</b> keksi, mlijeko</p>	<p><b>DORUČAK:</b> kukuruzne pahuljice u tekućem jogurtu/mlijeku</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> voće</p> <p><b>RUČAK:</b> gulaš od bakalara, salata</p> <p><b>UŽINA:</b> krafna, mlijeko</p>

\*Jelovnik za 1. tjedan kreće od 10. siječnja 2022. godine.

**Tjedni jelovnici** su definirani preporučenim energetske i nutritivne vrijednosti za dob djeteta i planiraju se prema godišnjem dobu (uvršćavanjem sezonskih namirnica). Namirnice koje se koriste za pripremu hrane za djecu kontroliranog su porijekla, a vrtić je ukljućen u **HACCP** sustav. **Vrtić također zadržava pravo izmjene jelovnika u opravdanim okolnostima.** Za djecu koja dolaze ranije (od 6:30 ujutro) ponuđen je i zajutrak (keks i topli napitak) kao jedan dodatni obrok do doručka.

\* Za **voće** u međuobrocima koristi se; jabuka, banana, naranča, kruška i sezonsko voće prema dostupnosti.