

Jelovnik Dječji vrtić „Čarolija“ 01.10. – 31.10.2019.

UTORAK 01.10.2019

DORUČAK: ČOKOLADNE PAHULJICE NA MLIJEKU

RUČAK: JUHA OD BUTTERNUT TIKVE, PUREĆA ROLADA, PIRE KRUMPIR, ZELENA SALATA

UŽINA: VOĆE

SRIJEDA

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA SV. VLASCEM I INTEGRALNI KRUH, ČAJ

RUČAK: VARIVO OD PORILUKA, MRKVE, JEČMENE KAŠE I KOBASICA, KUKURUZNI KRUH, VOĆE

UŽINA: BUHTLE SA ĐEMOM, DOMAĆI SOK OD MATIČNJAKA

ČETVRTAK

DORUČAK: MASLAC SA PRŽ. SJEMENKAMA BUČE, LANA, SUNCOKRETA, INTEGRALNI KRUH, JOGURT

RUČAK: JUHA OD KAŠE S POVRĆEM, JUNEĆI RIŽOTO SA MRKVOM, TIKVICAMA I GRAŠKOM, SALATA

UŽINA: JESENSKI KOLAČ NA ŠALICE (GRIS, JABUKE, CIMET)

PETAK

DORUČAK: PREŽGANA JUHA SA PREŽENIM KRUHOM

RUČAK: JUHA OD ŠPINATA, OSLIĆ NA FIŠ SA TJESTENINOM, ZELJE NA SALATU

UŽINA: VOĆE

PONEDJELJAK 07.10.2019.

DORUČAK: PAŠTETA OD SLANUTKA, INTEGRALNI KRUH, ČAJ

RUČAK: KREM JUHA OD BROKULE, TJESTENINA CARBONARA, ZELENA SALATA

UŽINA: KUKURUZNA ZLEVKA SA SIROM I JABUKE

SRIJEDA

DORUČAK: GRIS SA BENKOM

RUČAK: VARIVO RIČET SA SUHIM MESOM I POVRĆEM, POLUBIJELI KRUH, JABUKE

UŽINA: KOLAČ OD PUDINGA I KEKSA

ČETVRTAK

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA ČEŠNJAKOM I VRH NJEM, KRUH SA BUČINIM SJEMANKAMA, ČAJ,

RUČAK: GULAŠ OD JUNETINE I TJESTENINA, JABUKE

UŽINA: ROGAČA

PETAK

DORUČAK: PREŽGANA JUHA I PRŽENE KOCKICE INTEGRALNOG KRUHA

RUČAK: JUHA OD PORI LUKA, POHANA CVJETAČA, DINSTANI PROSO SA POVRĆEM

UŽINA: VOĆE I SLANE KOKICE

PONEDJELJAK 14.10.2019.

DORUČAK: MUESLI NA MLIJEKU

RUČAK: VARIVO SEKELJ OD SVJEŽEG ZELJA, MRKVE, LEĆE I JUNETINE, INTEGRALNI KRUH, JABUKE

UŽINA: GUŽVARA SA SIROM I BITVOM

UTORAK

DORUČAK: SENDVIČ OD ŠUNKE, KUKURUZNI KRUH, ČAJ

RUČAK: JUHA OD CELERA, ŠPAGETE BOLOGNESE, RIBANI ZELJE NA SALATU, JABUKE

UŽINA: JESENSKI KOLAČ (GRIS, JABUKE, CIMET)

SRIJEDA

DORUČAK: ŽGANCI OD KUKURUZNOG BRAŠNA NA MLIJEKU S BENKOM

RUČAK: JUHA OD PIL. ŽEL. I POVRČA, RIZI-BIZI, VRTIČKE PLJESKAVICE, ZELENA SALATA

UŽINA: BANANE I JOGURT



ČETVRTAK

DORUČAK: VRTIČKA BIJELA KUKURUZNA ŽUPICA, KUKURUZNI KRUH
RUČAK: VARIVO MAHUNE SA KOBASICEM, TIKVICAMA, KRUMPIROM I MRKVOM, KRUH, JABUKE
UŽINA: SICILIJANSKA FOKAČA SA ČEŠNJAKOM I RUŽMARINOM

PETAK

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA KURKUMOMINTEGRALNI KRUH
RUČAK: JUHA OD ŠPINATA, POPEČKE OD KRUMPIRA I SIRA, HLADNA TJESTENINA S TUNOM I POVRĆEM
UŽINA: VOĆE

PONEDJELJAK 21.10.2019.

DORUČAK: PREŽGAŃA JUHA, PRŽENE KOCKICE KRUHA, ČAJ
RUČAK: JUHA OD KOPRA, TJESTENINA U UMAKU OD BROKULE I PILETINE, KISELI KRASTAVCI
UŽINA: PUDING OD ČOKOLADE

UTORAK

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA SVJEŽIM ZAČINSKIM BILJEM, POLUBIJELI KRUH, ČAJ
RUČAK: PAPRIKAŠ OD JUNETINE I PORI LUKA, PALENTA, CIKLA
UŽINA: DOMAĆI KLIPICI, SOK OD MELISE

SRIJEDA

DORUČAK: MASLAC SA MEDOM NA INTEGRALNOM KRUHU, BENKO
RUČAK: PILEĆA JUHA SA ŽLIČNJACIMA, LAZANJE NA VRTIČKI, ZELENA SALATA
UŽINA: VOĆE

ČETVRTAK

DORUČAK: GRIZ NA MLIJEKU SA CIMETOM
RUČAK: VARIVO KELJ SA SLANINOM, JEČ. KAŠOM, MRKVOM I KRUMPIROM, INTEGR. KRUH, VOĆE
UŽINA: PALAČINKE SA LINO LADOM

PETAK

DORUČAK: RIBLJA PAŠTETA, KUKURUZNI KRUH, ČAJ OD KOMORAČA
RUČAK: POVRTNA BISTRA JUHA SA CELEROM, POHANI OSLIĆ SA SEZAMOM, KRUMPIR S BLITVOM,
UŽINA: VOĆE I KEKSI

PONEDJELJAK 28.10.2019.

DORUČAK: MAKARONČICI S NESQUICKOM, ČAJ
RUČAK: PAŠTA FAŽOL OD PORI LUKA, MRKVE, KRUMPIRA I SLANINE, POLUBIJELI KRUH, VOĆE
UŽINA: ŽEMLENJAČA SA SIROM I KISELIM VRHNJEM

UTORAK

DORUČAK: ČOKOLADNE LOPTICE NA MLIJEKU
RUČAK: POVRTNA JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, ZELENA SALATA, VOĆE
UŽINA: KOLAČ OD MAKI I ČOKOLADE

SRIJEDA

DORUČAK: POHANI KRUH SA SEZAMOM, ČAJ OD KOMORAČA
RUČAK: PAPRIKAŠ OD PURETINE, GRAŠKA, MRKVE U UMAKU OD RAJČICE I ORIGANA, GRIS, VOĆE
UŽINA: VOĆNA ŠTRUDLA

ČETVRTAK

DORUČAK: MASLAC SA PRŽ. SJEMENKAMA BUČE, LANA, SUNCOKRETA I KUMINA, POLUBIJELI KRUH
RUČAK: JUHA OD HAJDINE KAŠE I POVRĆA, ĐUVEĐ RIŽA SA PILETINOM I POVRĆEM, ZELENA SALATA
UŽINA: VOĆNA SALATA



Raspored posluživanja obroka:

ZAJUTRAK: 05:30 - 07:30 sati - djeca koja dolaze od 5 sati ujutro u vrtić (keksi, mlijeko ili čaj).

DORUČAK: 08:00 – 8:15 sati

RUČAK PO SKUPINAMA :

- **jaslične: Bubamare : 10:30 sati**

Ribice: 10:45 sati

Ježići :10:45 sati

Žabice: 10:45 sati

- **vrtićne: Lavići: 11:30**

Sovice: 11:30 sati

Slonići : 12:00 sati

UŽINA: 14:00 sati

Za doručak od čajeva djeca piju čaj od komorača, mente, kamilice, šipka, domaći čaj od lipe, bazge, matičnjaka ili voćne čajevе sa dodatkom meda od maslačaka ili zaslađeni šećerom.

Prije ručka ili za ručak obično piju vodu što je zdravo u kombinaciji sa tjelesnim aktivnostima koje imaju te su djeca boljeg apetita, a nakon ručka imaju na izbor prirodni domaći sok (bazga, matičnjak) ili vodu.

Voće se djeci poslužuje skoro svakoga dana nakon ručka (jagode, banane, jabuke, ribizli, maline, jabuke, nektarine, breskve, lubenice ili šljive), a ponekad i za doručak i uz užinu kao voćna salata ili u kombinaciji sa pudingom ili kao voćni kolač. Ne prakticiramo djeci nuditi voće kao užinu između doručka i ručka jer je činjenica da će slabije jesti za ručak.

Poslužuju se razne salate – zelena salata, mladi luk, krastavci (svježi, kiseli), ribano zelje, mrkva, paprika, rajčica, cikla - kombinira se ovisno o sezoni povrća koje je uzgojeno na eko vrtu dječjeg vrtića.

Ako je za ručak varivo poslužuje se kruh, ako je za ručak npr. meso sa prilogom (tjestenina, krumpir, riža, mlinci, kaša) i salatam, kruh se ne poslužuje.

Grickalice (kokice, štapići) se povremeno poslužuju poslije užine, da ne remete raspored posluživanja obroka. Smokići nisu dozvoljeni zbog alergije pojedine djece na kiki riki.

Naši dobavljači :

- dobavljač 90% namirnica za pripremu hrane vrtića - Podravka d.d.
- pekarski proizvodi, mlinci, krušne mrvice – pekarnica Greda odnosno EKOPEK d.o.o.
- mlijeko i svi mliječni proizvodi – PG Bistrović d.o.o. – mljekara Marina
- domaća brašna (kukuruzno, integralno, heljdino, domaća hajdina kaša) – OPG Prešovar Koretinec
- meso friško klanje (junetina, pileтина, puretina, svinjetina, mljeveno meso) - Branka d.o.o.
- ribe (bijeli fileт oslića i panirani riblji štapići) – PI-PROM d.o.o. Varaždin

Pravilna i uravnotežena prehrana znači da će baš svako dijete u energetskom i nutritivnom smislu zadovoljiti svoje dnevne potrebe.

Jako nam je važna podrška i pomoć u promoviranju zdrave, pravilne i uravnotežene prehrane, stoga Vas pozivamo na suradnju i zajedničko djelovanje na dobrobit djece.

Vrtić zadržava pravo izmjene jelovnika.

Stručni tim Vrtića

