

Jelovnik Dječji vrtić „Čarolija“ 01.12. – 30.12.2019.

PONEDJELJAK 02.12.2019

DORUČAK: SENDVIČ SA ŠUNKOM I INTEGRALNI KRUH, ČAJ
RUČAK: PAPRIKAŠ SA CVJETAČOM, GRAŠKOM, MRKVOM, SLANUTKOM I SVINJETINOM, KRUH, VOĆE
UŽINA: OSVJEŽAVAJUĆI KOLAČ OD PUDINGA I JABUKA

UTORAK

DORUČAK: SPORT KEKSI I BIJELA KAVICA
RUČAK: ČUFTI U SOS PARADAJZU I PALENTA, MJEŠANA SALATA, VOĆE
UŽINA: GUŽVARA SA SIROM I ŠPINATOM

SRIJEDA

DORUČAK: GRIZ NA MLIJEKU SA BENKOM
RUČAK: KREM JUHA OD ŠPINATA, PUREĆE PLJESKAVICE, DINSTANI PROSO NA POVRĆU, CIKLA, SALATA
UŽINA: JOGURT

ČETVRTAK

DORUČAK: ČOKOLADNE ŠKOLJKICE I MLIJEKO
RUČAK: JUHA BUTTERNUT TIKVE, ŠPAGETE CARBONARA, KRASTAVCI, VOĆE
UŽINA: ŽLIČNJACI O RIBANIH JABUKA SA CIMETOM

PETAK

DORUČAK: MASLAC SA PRŽ. SJEMENKAMA BUČE,LANA, SUNCOKRETA , INTEGRALNI KRUH
RUČAK: JUHA OD KOPRA, POHANI KRUMPIR, KRPICE SA ZELJEM, KISELI KRASTAVCI
UŽINA: VOĆE I SLANE KOKICE

PONEDJELJAK 09.12.2019.

DORUČAK: PAŠTETA OD SLANUTKA, INTEGRALNI KRUH, ČAJ
RUČAK: SEKELJ OD KISELOG ZELJA I SUHOG MESA SA SLANUTKOM, INTEGRALNI KRUH, VOĆE
UŽINA: MEDENJACI I SOK OD MATIČNJAKA

UTORAK

DORUČAK: BIJELA VRTIČKA ŽUPICA
RUČAK: KREM JUHA OD PORI LUKA, ROLADA OD PURETINE, PIRE KRUMPIR, ŠPINAT, MJ. SALATA, VOĆE
UŽINA: TESTOMAT KOLAČI

SRIJEDA

DORUČAK: POHANI KRUH SA SEZAMOM, ČAJ OD MALINE
RUČAK: SAFT OD PILEĆIH ŽELUČEKA SA MAJČ. DUŠICOM, RIŽA, MIJEŠANA SALATA, VOĆE
UŽINA: GUŽVARA OD SIRA I BLITVE

ČETVRTAK

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA VLASCEM, KRUH SA BUČINIM SJEMANKAMA, ČAJ,
RUČAK: JUHA OD GRISA I MRKVE, SICILIJANSKA TJESTENINA, CIKLA, VOĆE
UŽINA: KOLAČIĆI OD PRHKOG TIJESTA I SOK OD MATIČNJAKA

PETAK

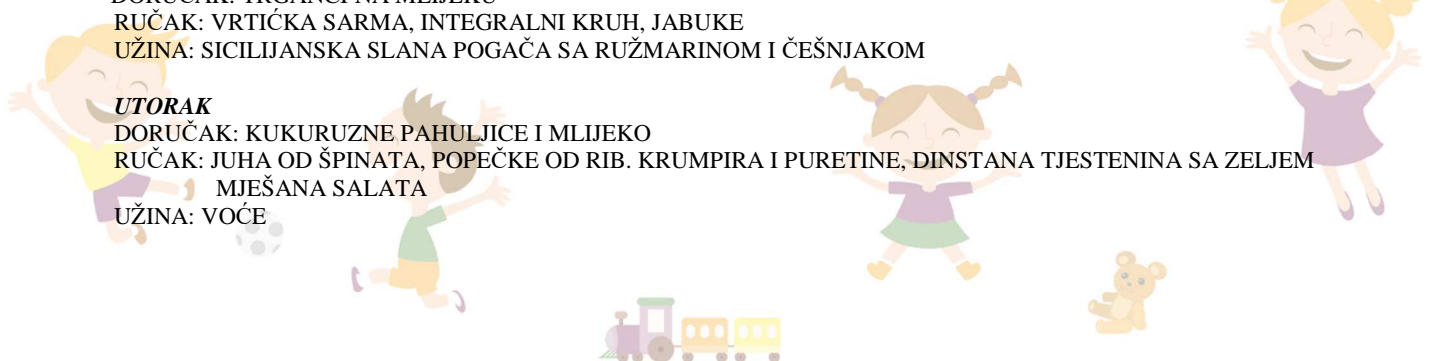
DORUČAK: SENDVIČ SA GAUDA SIROM, INTEGRALNI KRUH I ČAJ OD BOROVNICE
RUČAK: JUHA OD PORI LUKA SA ŽLIČNJACIMA, RESTANI KRUM.S JAJIMA, KRASTAVCI, SIRNI ŠTRUKLI
UŽINA: VOĆE I KEKSI

PONEDJELJAK 16.12.2019.

DORUČAK: TRGANCI NA MLIJEKU
RUČAK: VRTIČKA SARMA, INTEGRALNI KRUH, JABUKE
UŽINA: SICILIJANSKA SLANA POGAČA SA RUŽMARINOM I ČEŠNJAKOM

UTORAK

DORUČAK: KUKURUZNE PAHULJICE I MLIJEKO
RUČAK: JUHA OD ŠPINATA, POPEČKE OD RIB. KRUMPIRA I PURETINE, DINSTANA TJESTENINA SA ZELJEM
MJEŠANA SALATA
UŽINA: VOĆE



SRIJEDA

DORUČAK: POHANI KRUH SA SEZAMOM, ČAJ OD KOMORAČA
RUČAK: GULAŠ OD JUNETINE SA NOKLECIMA, KRUH, VOĆE
UŽINA: POGAČA OD MAKI

ČETVRTAK

DORUČAK: VRTIČKA BIJELA KUKURUZNA ŽUPICA
RUČAK: ŠPAGETE BOLOGNESE, KISELI KRASTAVCI, VOĆE
UŽINA: ŽELE OD JABUKA I CIMETA

PETAK

DORUČAK: PREŽGANA JUHA SA PREŽENIM KRUHOM
RUČAK: JUHA OD CVJETAČE, POHANI OSLIĆ SA SJEM. LANA, KRUMPIR SA BLITVOM, KEČAP
UŽINA: VOĆE I SLANE KOKICE

PONEDJELJAK 23.12.2019.

DORUČAK: LINO LADA NA POLUBIJELOM KRUHU, ČAJ OD MALINE
RUČAK: FINO RIČET VARIVO OD KOBASICA, MRKVE, KRUMP. I LEĆE, KRUH, VOĆE
UŽINA: BOŽIĆNI KOLAČIĆI, SOK OD MATIČNJAKA

PETAK

DORUČAK: ČOKOLADNE LOPTICE SA MLJEKOM
RUČAK: POVRTNA JUHA, RIBLJI ŠTAPIĆI, RIZI –BIZI, KEČAP
UŽINA: VOĆE



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: 10:35 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 čajeve 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 salatom, 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 filet oslića i panirani riblji štapići) – PI-PROM d.o.o. Varaždin

Pravilna i uravnotežena prehrana znači da će baš svako dijete u energetsom 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

