

### ***Jelovnik Dječji vrtić „Čarolija“ 01.07. – 31.07.2020.***

#### **SRIJEDA 01.07.2020.**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: PAŠTETA OD SLANUTKA SA PERŠINOM NA KRUHU, ČAJ

RUČAK: VARIVO OD SVJEŽEG KELJA SA JUNETINOM I LEĆOM, PALENTA, VOĆE

UŽINA: KOLAČ OD GRISA I MALINA

#### ***ČETVRTAK***

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: ČOKOLADNE LOPTICE NA MLIJEKU

RUČAK: JUHA OD KELJA S JABUKAMA,VRTIĆKE LAZANJE SA MLJ.PURETINOM I SIROM, SALATA,

UŽINA: VOĆNA SALATA

#### ***PETAK***

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: VAFLI SA ĐEMOM OD VIŠNJE, VOĆNI ČAJ

RUČAK: KREM JUHA OD ŠPINATA, FAŠIRANCI OD KRUM., TIKVICA I SIRA, GRATINIRANI KRUM. S KELJEM

UŽINA: VOĆE I ČAJNI KOLUČIĆI

#### **PONEDJELJAK 06.07.2020.**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: SENDVIČ SA ŠUNKOM I JOGURT

RUČAK: GRAH VARIVO SA SUHIM MESOM, KORABICOM, MRKVOM I MAKARONIMA, KRUH, VOĆE

UŽINA: DOMAČA KUKURUZNA ZLJEVKA SA RIBIZLOM I KISELIM VRHNJEM

#### ***UTORAK***

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA VLASCEM NA KRUHU I VOĆNI ČAJ

RUČAK: JUHA OD CELERA I GRISA, POHANE TIKVICE, DINSTANA RIŽA (mrkva, kuk.,grašak), SALATA, VOĆE

UŽINA: KOLAČ OD ČOKOLADE I MALINA

#### ***SRIJEDA***

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: MARGO SA PRŽENIM SJEMENKAMA SUNCOKRETA NA KRUHU, ČAJ

RUČAK: POVRTNA JUHA, GRILL PILETINA U MARINADI (češnj,peršin,ružmarin), DINSTANA KAŠA., SALATA

UŽINA: VOĆE

#### ***ČETVRTAK***

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: ŽGANCI OD HELJDE SA BIJELOM KAVICOM

RUČAK: JUNETINA SA TIKVICAMA I POVRĆEM NA SAFT, PRILOG TJESTENINA, SALATA

UŽINA: TIKVENJAČA SA MAKOM

#### ***PETAK***

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: BIJELA VRTIĆKA ŽUPICA

RUČAK: KREM JUHA OD ŠPINATA, RIBLJI ŠTAPIĆI, PRETEPENI KRUMPIR SA HAJDINOM KAŠOM, SALATA

UŽINA: VOĆE I SLANI ŠTAPIĆI

#### **PONEDJELJAK 13.07.2020.**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: LINO LADA NA KRUHU

RUČAK: VARIVO OD MAHUNA SA KOBASICAMA I KORJENASTIM POVRĆEM, KRUH ,VOĆE

UŽINA: PALAČINKE SA ĐEMOM OD ŠLJIVA

#### ***UTORAK***

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

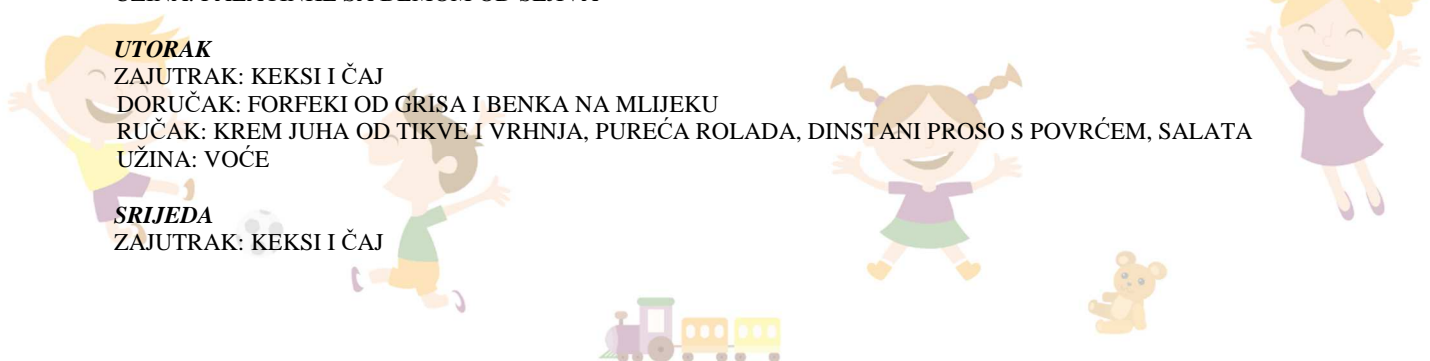
DORUČAK: FORFEKI OD GRISA I BENKA NA MLIJEKU

RUČAK: KREM JUHA OD TIKVE I VRHNJA, PUREČA ROLADA, DINSTANI PROSO S POVRĆEM, SALATA

UŽINA: VOĆE

#### ***SRIJEDA***

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ



DORUČAK: MAKARONČIĆI SA BENKOM  
RUČAK: PILEĆI PAPRIKAŠ SA GRAŠKOM, MRKVOM, KRUMPIROM I TIKVICAMA, RIŽA, VOĆE  
UŽINA: BUHTLE SA ĐEMOM OD VIŠNJE

**ČETVRTAK**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: RIBLJA PAŠTETA NA KRUHU, ČAJ  
RUČAK: JUNEĆI GULAŠ I TJESTENINA, VOĆE  
UŽINA: SAVIJAČA OD TIKVE I SIRA

**PETAK**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: PREŽGANA JUHA SA PREPRŽENIM KOCKICAMA KRUHA  
RUČAK: JUHA OD TIKVE I VRHNJA, LANGUŠI SA SIROM, KRUMPIR SALATA SA LUKOM  
UŽINA: VOĆNA SALATA

**PONEDJELJAK 20.07.2020.**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA MAJČINOM DUŠICOM I ČEŠNJAKOM NA KRUHU  
RUČAK: VARIVO OD TIKVICA, MAHUNA, SLANUTKA I SVINJETINE, PRILOG GRIS, VOĆE  
UŽINA: ČOKOLADNI MUFFINI SA RIBIZLOM

**UTORAK**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: MASLAC SA PRŽENIM SJEM. BUČE, SUNCOKRETA, SEZAMA I LANA, KRUH, ČAJ  
RUČAK: PILEĆA JUHA SA PROSOM, PEČENA PILETINA SA MLINCIMA, SALATA  
UŽINA: VOĆE

**SRIJEDA**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: POHANI KRUH SA SEZAMOM I VOĆNI ČAJ  
RUČAK: SAFT OD DINSTANIH PILEĆIH ŽELUČEKA SA MAJČINOM DUŠICOM, PALENTA, VOĆE,  
UŽINA: VOĆNA ŠTRUDLA OD JABUKA

**ČETVRTAK**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: GRIS SA CIMETOM  
RUČAK: PAPRIKAŠ OD SVINJETINE, PORI LUKA, SLANUTKA, MRKVE, KORABE I KRUMP., RIŽA, VOĆE  
UŽINA: ZELJANICA OD ŠPINATA I SVJEŽEG SIRA

**PETAK**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: PALAČINKE SA LINO LADOM  
RUČAK: FISH OD TUNJEVINE SA POVRĆEM I RAJČICOM, ŠPAGETE, RIBANO ZELJE, VOĆE  
UŽINA: SLANE KOKICE

**PONEDJELJAK 27.07.2020.**

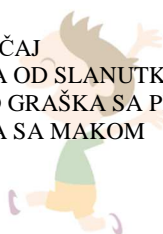
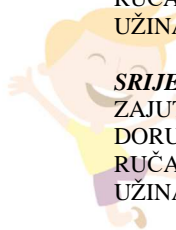
ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: VOĆNI NAMAZ OD MARELICE NA KRUHU  
RUČAK: SEKLJ OD SVJEŽEG KELJA SA POVRĆEM I KOBASICAMA, KRUH, VOĆE  
UŽINA: SLANA ZELJANICA OD BLITVE I SIRA

**UTORAK**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: KUKURUŽNE PAHULJICE I BIJELA KAVICA  
RUČAK: JUHA OD PIL. ŽELUČEKA, MRKVE I GRISA, ŠPAGETE CARBONARA, ŠPINAT UMAK, ZELJE,  
UŽINA: BANANE

**SRIJEDA**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ  
DORUČAK: PAŠTETA OD SLANUTKA SA PERŠINOM NA KRUHU, ČAJ  
RUČAK: VARIVO OD GRAŠKA SA PILETINOM, TIKVICAMA, MRKVOM I KRUMP., PIRE KRUMPIR  
UŽINA: TIKVENJAČA SA MAKOM





Adresa : Bikovec 91, 42243 Maruševac  
Telefon: 042 625 768  
Web : [www.dvcarolija.hr](http://www.dvcarolija.hr)  
Mail : [carolija@dvcarolija.hr](mailto:carolija@dvcarolija.hr)  
OIB : 37843971638  
IBAN: PBZ HR942340009 1110933232

#### **ČETVRTAK**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: SIRNI NAMAZ SA VLASCEM NA KRUHU I VOĆNI ČAJ

RUČAK: ŠPAGETE BOLOGNESE, PARADAJZ I PARIKA, VOĆE

UŽINA: POGAČA SA RUŽMARINOM I ČEŠNJAKOM

#### **PETAK**

ZAJUTRAK: KEKSI I ČAJ

DORUČAK: ČOKOLADNE PAHULJICE NA MLIJEKU

RUČAK: JUHA OD RAJČICE I ORIGANA, POHANI OSLIĆ FILE SA SEZAMOM, KRUMPIR SA BLITVOM

UŽINA: SLANE KOKICE



### 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 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, piletina, 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 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.

