

## ***Jelovnik Dječji vrtić „Čarolija“ 01.01. – 31.01.2023.***

### **PONEDJELJAK 02.01.2023.**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): MARGO SA SJEMENKAMA BUČE, SEZAMA I LANA, KRUH, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): SEKELJI GULAŠ OD KISELOG ZELJA SA SVINJETINOM I MRKVOM, PALENTA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): PUDING / VOĆE  
VEČERA (18:30-19:00h): SEKELJI GULAŠ OD KISELOG ZELJA SA SVINJETINOM I MRKVOM, PALENTA

### ***UTORAK***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): PREŽGANA JUHA I KOCKICE TOSTIRANOG KRUHA  
RUČAK (10:30-12:00h): ŠPAGETE BOLOGNESE I MIJEŠANA SALATA, VOĆE  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): AMERIČKE PALAČINKE SA ĐEMOM OD BRESKVE  
VEČERA (18:30-19:00h): ŠPAGETE BOLOGNESE I MIJEŠANA SALATA

### ***SRIJEDA***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h) : TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): NAMAZ OD ĐEMA I MASLACA NA KRUHU, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): PIL. PAPRIKAŠ SA CVJETAČOM, GRAŠKOM, MRKVOM I TJESTENINA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): PALAČINKE SA LINO LADOM / VOĆE  
VEČERA (18:30-19:00h): PIL. PAPRIKAŠ SA CVJETAČOM, GRAŠKOM, MRKVOM I TJESTENINA

### ***ČETVRTAK***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): PREŽGANA JUHA SA TOSTIRANIM KOCKICAMA KRUHA  
RUČAK (10:30-12:00h): KREM JUHA OD CVJETAČE, RIBLJA PAŠTETA NA KRUHU, DINSTANA RIŽA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE I KOKICE  
VEČERA (18:30-19:00h): KREM JUHA OD CVJETAČE, RIBLJA PAŠTETA NA KRUHU, DINSTANA RIŽA

### **PONEDJELJAK 09.01.2023.**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): SENDVIČ SA PUREĆOM ŠUNKERICOM, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): KISELA REPA SA SVINJETINOM I SLANUTKOM, KRUH, VOĆE  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): SIRNA BIJELA ZLJEVKA SA RIBANIM JABUKAMA I CIMETOM  
VEČERA (18:30-19:00h): KISELA REPA SA SVINJETINOM I SLANUTKOM, KRUH

### ***UTORAK***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): ČOKOLADNE PAHULJICE SA MLIJEKOM  
RUČAK (10:30-12:00h): VRTIČKA SARMA SA OKRUGLICAMA OD MLJ. PURETINE I RIŽE, PALENTA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): ČOKO KOLAČ SA RIBIZLOM  
VEČERA (18:30-19:00h): VRTIČKA SARMA SA OKRUGLICAMA OD MLJ. PURETINE I RIŽE, PALENTA

### ***SRIJEDA***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): NAMAZ OD MEDA I MASLACA NA KRUHU, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): CELER JUHA, PEČENI PIL. ZABATAK, RESTANI KRUMPIR, CIKLA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE  
VEČERA (18:30-19:00h): CELER JUHA, PEČENI PIL. ZABATAK, RESTANI KRUMPIR, CIKLA

#### **ČETVRTAK**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI

DORUČAK (8:00-8:30h): PUDING OD VANILIJE SA RIŽOM

RUČAK (10:30-12:00h): VARIVO OD MAHUNA, MRKVE, KRUMPIRA SA PUREĆOM ŠUNKOM, KRUH

UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): LIMUN KOCKE I VOĆE

VEČERA (18:30-19:00h): VARIVO OD MAHUNA, MRKVE, KRUMPIRA SA PUREĆOM ŠUNKOM, KRUH

#### **PETAK**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI

DORUČAK (8:00-8:30h): PAŠTETA OD TUNE NA KRUHU, ČAJ

RUČAK (10:30-12:00h): RIČET VARIVO SA SLANUTKOM, MRKVOM I KRUMPIROM, KRUH

UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE I KEKSI

VEČERA (18:30-19:00h): RIČET VARIVO SA SLANUTKOM, MRKVOM I KRUMPIROM, KRUH

#### **PONEDJELJAK 16.01.2023.**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI

DORUČAK (8:00-8:30h): PAŠTETA OD SLANUTKA NA KRUHU, ČAJ

RUČAK (10:30-12:00h): VARIVO OD GRAŠKA, CVJETAČE, MRKEVE, KRUMPIRA I PUR. ŠUNKE, GRIS

UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): BUHTLE SA ĐEMOM OD BRESKVE / VOĆE

VEČERA (18:30-19:00h): VARIVO OD GRAŠKA, CVJETAČE, MRKEVE, KRUMPIRA I PUR. ŠUNKE, GRIS

#### **UTORAK**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI

DORUČAK (8:00-8:30h): PUDING OD ČOKOLADE SA RIŽOM

RUČAK (10:30-12:00h): GRIS JUHA, PILEĆI RIŽOTO OD MRKVE, KUKURUZA, TIKVICA I PAPRIKE,

UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): KOLAČ OD GRISA SA CRVENIM RIBIZLOM

VEČERA (18:30-19:00h): GRIS JUHA, PILEĆI RIŽOTO OD MRKVE, KUKURUZA, TIKVICA I PAPRIKE,

#### **SRIJEDA**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI

DORUČAK (8:00-8:30h): PREŽGANA JUHA SA TOSTIRANIM KOCKICAMA KRUHA

RUČAK (10:30-12:00h): VARIVO OD KISELOG ZELJA I JUNETINE SA MRKVOM I SLANUTKOM, PALENTA

UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): NAMAZ OD MASLACA I ĐEMA NA KRUHU / VOĆE

VEČERA (18:30-19:00h): VARIVO OD KIS. ZELJA I JUNETINE SA MRKVOM I SLANUTKOM, PALENTA

#### **ČETVRTAK**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI

DORUČAK (8:00-8:30h): NAMAZ OD MEDA I MASLACA, ČAJ

RUČAK (10:30-12:00h): KREM JUHA OD KOMORAČA, PIZZA, KRSTAVCI

UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE

VEČERA (18:30-19:00h): KREM JUHA OD KOMORAČA, PIZZA, KRSTAVCI

#### **PETAK**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI

DORUČAK (8:00-8:30h): MARGO SA SJEMENKAMA BUČE, SEZAMA I LANA, KRUH, ČAJ

RUČAK (10:30-12:00h): POVRTNA JUHA, POHANI OSLIĆ, KRUMPIR S BLITVOM, KEČAP

UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE I SLANE KOKICE

VEČERA (18:30-19:00h): POVRTNA JUHA, POHANI OSLIĆ, KRUMPIR S BLITVOM, KEČAP

**PONEDJELJAK 23.01.2023.**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): SENDVIČ SA PUREĆOM ŠUNKERICOM, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): VARIVO OD KISELE REPE, GRAHA I SVINJETINE, KRUH, VOĆE  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): MAKOVNJAČA  
VEČERA (18:30-19:00h): VARIVO OD KISELE REPE, GRAHA I SUHOGA MESA, KRUH

***UTORAK***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): GRIS SA BENKOM  
RUČAK (10:30-12:00h): JUHA OD KOMORAČA, PEČENE PUREĆE HRENOVKE, RIZI BIZI, CIKLA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE  
VEČERA (18:30-19:00h): JUHA OD KOMORAČA, PEČENE PUREĆE HRENOVKE, RIZI BIZI, CIKLA

***SRIJEDA***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): BIJELA VRTIČKA ŽUPICA SA BENKOM I TOSTIRANIM KRUHOM  
RUČAK (10:30-12:00h): JUNEĆI SAFT SA KORJENASTIM POVRĆEM, TJESTENINA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): PALAČINKE SA LINO LADOM  
VEČERA (18:30-19:00h): JUNEĆI SAFT SA KORJENASTIM POVRĆEM, TJESTENINA

***ČETVRTAK***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): SIRNI NAMAZ NA KRUHU, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): ČUFTI OD MLJEVENE PURETINE SA RIŽOM, PALENTA, CIKLA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE  
VEČERA (18:30-19:00h): ČUFTI OD MLJEVENE PURETINE SA RIŽOM, PALENTA, CIKLA

***PETAK***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): RIBLJA PAŠTETA NA KRUHU, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): POVRTNA JUHA, POHANI OSLIĆ SA SEZAMOM, KRUMPIR SALATA SA LUKOM  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE I SLANE KOKICE  
VEČERA (18:30-19:00h): POVRTNA JUHA, POHANI OSLIĆ SA SEZAMOM, KRUMPIR SALATA SA LUKOM

**PONEDJELJAK 30.01.2023.**

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): PAŠTETA OD SLANUTKA NA KRUHU, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): VARIVO OD GRAŠKA, CVJETAČE, MRKEVE, KRUMPIRA I PILETINE, GRIS  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): ŽIČNJACI OD RIBANIH JABUKA I CIMETA  
VEČERA (18:30-19:00h): VARIVO OD GRAŠKA, CVJETAČE, MRKEVE, KRUMPIRA I PILETINE, GRIS

***UTORAK***

ZAJUTRAK (5:30-7:30h): TOPLI NAPITAK I ČAJNI KEKSI  
DORUČAK (8:00-8:30h): NAMAZ OD MEDA I MASLACA, ČAJ  
RUČAK (10:30-12:00h): JUHA OD KOMORAČA, ROLADA OD MLJ. PURETINE, RIZI BIZI, CIKLA  
UŽINA (14:00-14:30h/16:30-17:00h): VOĆE  
VEČERA (18:30-19:00h): JUHA OD KOMORAČA, ROLADA OD MLJ. PURETINE, RIZI BIZI, CIKLA

Raspored posluživanja obroka:

ZAJUTRAK: 05:30 - 07:30 sati

DORUČAK: 08:00 – 8:45 sati

RUČAK PO ODGOJNIM SKUPINAMA PREMA RASPOREDU:

- jaslične skupine: od 10:30 do 11:00 sati
- vrtićne skupine: od 11:30 do 12:00 sati

UŽINA: 14:00-14:30 sati /16:30-17:00 sati

VEČERA: 18:30 – 19:00 sati

Za doručak djeca piju čajeve sa dodatkom šećera ili meda (od maslačka). Prije ručka ili za ručak piju vodu, a u kombinaciji sa tjelesnim aktivnostima djeca su boljeg apetita. Nakon ručka konzumiraju čaj, prirodni domaći sok od bazge, matičnjaka, mente ili vodu.

Sezonsko voće se djeci poslužuje svakoga dana uz ručak ili za užinu kao voćna salata (jagode, banane, jabuke, ribizli, maline, nektarine, breskve, lubenice, šljive). Dio voća i povrća se uzgaja u voćnjaku/povrtnjaku, a ostalo se naručuje od dobavljača. Poslužuju se salate: zelena, mladi luk, krastavci (svježi, kiseli), ribano zelje, mrkva, paprika, rajčica, a kombinira se ovisno o sezoni istih.

Ako je za ručak varivo poslužuje se kruh, ako je za ručak npr. meso sa prilogom (tjestenina, krumpir, riža, mlinci, kaša, proso) i salatom, kruh se ne poslužuje jer prilog sadrži dovoljno ugljikohidrata i škroba.

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

- dobavljač 90% namirnica za pripremu hrane - Podravka d.d.
- pekarski proizvodi, mlinci, krušne mrvice – Pekarnica Petra, PIM d.o.o.
- mlijeko i svi mliječni proizvodi – PG Bistrović d.o.o. – mljekara Marina, G. Vratno
- domaća brašna (kukuruzno, integralno, heljdino, hajdina kaša) – OPG Prešovar Koretinec
- svježe meso (junetina, svinjetina, mljeveno meso) - Branka d.o.o., Varaždin
- svježe meso (piletina, puretina, mljeveno meso) – Vindija d.d., Varaždin
- ribe – PI-PROM d.o.o. Varaždin
- svježe voće i povrće – ORANGE d.o.o., Varaždin
- kiseli kupus i repa – OPG Cafuk Jurica Domitrovec
- svježa jaja – OPG Zvonko Šincek, G. Vratno

**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**