



# NORMATIVI ZA ISHRANU DJECE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

Podgorica,  
MART 2024.



Ministarstvo  
prosvjete, nauke  
i inovacija



# SADRŽAJ



<b>UVOD</b>	2
<b>OSNOVNA NAČELA ISHRANE DJECE U PREDŠKOLSKOJ USTANOVU</b>	4
Principi ishrane u predškolskoj ustanovi	4
Ciljevi ishrane u predškolskim ustanovama u skladu sa održivim razvojem	5
Preporuke za smanjenje gubitaka hrane i smanjenje količine otpada od hrane – “poštujmo hranu-poštujmo planetu”	5
<b>PLANIRANJE ISHRANE DJECE</b>	7
Organizacija i praćenje ishrane	7
Planiranje ishrane djece	8
<b>PLANIRANJE ISHRANE ZA DJECU SA POSEBNIM ZAHTJEVIMA U ISHRANI</b>	21
Alergije i intolerancije na hranu	21
Bezglutenska ishrana	23
<b>PREPORUČENI NAČINI PRIPREME HRANE</b>	24
Osnovni principi pravilnog pripremanja hrane	24
Priprema namirnica	24
Termička obrada namirnica	26
Distribucija i serviranje hrane	27
Zdravstvena bezbijednost hrane	28
<b>LITERATURA</b>	30
<b>Prilog 1.</b> Praktični primjeri za korišćenje normativa	32
<b>Prilog 2.</b> Uputstvo za korišćenje normativa	33

# Uvod

Svako dijete ima pravo na adekvatnu ishranu. Dobro uhranjena djeca rastu i razvijaju se do svog punog potencijala. Pravilna i uravnotežena ishrana u djetinjstvu je ključna za zdravlje u odrasloj dobi i spada među najvažnije pozitivne činioce zdravlja.

Prekomjerna tjelesna težina i gojaznost djece jedan su od glavnih izazova javnog zdravlja s kojima se suočavaju zemlje evropskog regiona Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), zato što povećavaju rizik od nezaraznih bolesti (NCD), kao što su kardiovaskularne bolesti, kancer i dijabetes i procjenjuje se da su odgovorni za više od 1,2 miliona smrtnih slučajeva na godišnjem nivou širom evropskog regiona SZO.

Istraživanje višestrukih pokazatelja u Crnoj Gori (MICS) sprovedeno tokom 2018. godine, u pogledu uhranjenosti djece mlađe od 5 godina pokazalo je da je pothranjenost bila prisutna kod 4%, a gojaznost kod 7% djece. Zaostajanje u rastu se javljalo kod 7%, dok je zaostajanje u razvoju bilo prisutno kod 2% djece. U romskim naseljima 21% djece mlađe od 5 godina je zaostajalo u rastu, dok je 3% zaostajalo u razvoju. Pothranjenost u romskim naseljima je bila prisutna kod 8%, dok je gojaznost bila prisutna kod 3% djece.

Gojaznost dovodi do niza bolesti i komplikacija, kao i do smanjivanja očekivane dužine trajanja života. Evropska inicijativa SZO za nadzor gojaznosti u djetinjstvu (COSI) osnovana je kao odgovor na potrebu obezbjeđivanja standardizovanih podataka za nadzor učestalosti prekomjerne težine i gojaznosti među djecom školskog uzrasta i faktora povezanih sa ishranom. Crna Gora se ovoj inicijativi priključila 2016. godine, te sprovela tri kruga istraživanja u 2016, 2019. i 2022. godini. Pored mjerenja antropometrijskih karakteristika djece, od roditelja su dobijeni podaci o navikama u ishrani, fizičkoj aktivnosti i socioekonomskim karakteristikama porodice. Dobijeni podaci iz 2019. godine pokazuju da su skoro svaki peti dječak (16,1%) i svaka deseta djevojčica gojazni (10,5%), dok sa druge strane samo 1% roditelja smatra da mu je dijete gojazno.

Aktivnosti usmjerene na definisanje normativa za ishranu djece na prostorima bivše SFRJ vezuju se za 1980. godinu, kada je imenovana Savezna komisija za izradu normi za društvenu ishranu djece i omladine, te su jedinstvene jugoslovenske norme usvojene na Savjetovanju "Pravilna ishrana – zdravo dete" 1981. godine u Novom Sadu. U vrijeme postojanja državne zajednice Srbije i Crne Gore u Službenom glasniku Republike Srbije objavljen je Pravilnik o normativu društvene ishrane dece u ustanovama za decu („Sl. glasnik RS”, br. 50/94). Ovim Pravilnikom utvrđen je normativ društvene ishrane djece u ustanovama za djecu, kao i način vođenja evidencija o sadržaju i primjeni obrazaca normativa ishrane. Nakon 2006. godine prenošenjem pravnog uređenja došlo je do izmjena u legislativi, što je u praksi dovelo do gubljenja formalnog okvira, ali se nastavilo sa ranijim načinom organizacije ishrane djece u predškolskim ustanovama.

Ministarstvo nadležno za obrazovanje u Crnoj Gori je u 2023. godini formiralo Radnu grupu za izradu normativa i standarda pravilne ishrane u predškolskim ustanovama. Osnovni motiv za izradu normativa su, pored normativne praznine koja je postojala u ovoj oblasti, nova naučna saznanja u području ishrane koja se odnose na sastav, vrstu namirnica i način njihove pripreme, kao i postojanje zabrinjavajućeg trenda gojaznosti djece školskog uzrasta.

Kao polazna osnova za izradu ovog dokumenta korišćena je publikacija Instituta za javno zdravlje Crne Gore "Smjernice za ishranu djece predškolskog uzrasta u Crnoj Gori", trenutna organizacija ishrane djece u predškolskim ustanovama, a takođe je evaluirana i uključena dobra praksa iz zemalja u okruženju.

Normativi ishrane djece u uslovima kolektivnog smještaja u predškolskim ustanovama čine osnov pravilnog planiranja, organizovanja i kontrole ishrane. Oni omogućavaju obezbjeđivanje adekvatnih nutritivnih potreba uz poštovanje principa pravilne ishrane, izbjegavanje grešaka u ishrani, sticanje pozitivnih higijenskih navika i predstavljaju uticajan korektor postojećih kvalitativnih i kvantitativnih deficita i suficita dječje ishrane u porodici.

Usvajanjem i implementacijom normativa u predškolskim ustanovama žele se obezbijediti jednake mogućnosti u pogledu kvalitetne, raznovrsne i količinski balansirane ishrane po uzrastima za svu djecu u Crnoj Gori. Dugoročno se na ovaj način teži smanjiti broj djece sa bolestima i poremećajima vezanim za nepravilnu ishranu.

Autori: mr sc. dr Zorica Đorđević — spec. higijene, dr Enisa Kujundžić — spec. higijene, Nataša Rakočević — spec. nutricionista-dijetetičar, Jelena Novosel — strukovni nutricionista-dijetetičar, dr Borko Bajić — spec. higijene, Aleksandra Kuč i Vesna Pejović.

# Osnovna načela ishrane djece u predškolskoj ustanovi

Pravilna i uravnotežena ishrana u predškolskoj ustanovi uz istovremeno sprovođenje obrazovno-vaspitnih aktivnosti jedan je od ključnih elemenata savremenog društva i ima zdravstvenu i vaspitno-obrazovnu ulogu. Adekvatnom organizacijom ishrane moguće je pozitivno uticati na zdravlje i dobrobit pojedinca, zajednice u cjelini, ali i na održivi razvoj i odgovorno upravljanje resursima životne sredine.

Poštovanjem načela organizovane ishrane djece u ustanovi doprinosi se očuvanju i unapređenju zdravlja za cijeli život što je važan uslov prevencije nutritivnih faktora rizika za nastanak mnogih hroničnih nezaraznih bolesti, potpomaže se unapređenju porodične ishrane i navika u porodici. Njegovanjem pravilne ishrane kod djece razvijaju se pozitivne navike, obrasci ponašanja i formira se kultura ishrane, kao sastavni dio kulture življenja i njegovanja zdravih stilova života.

Važno je istaći da su roditelji važan partner u trouglu između djece i predškolskih ustanova. Samo uz roditeljsku podršku i razumijevanje pravilne ishrane stiču se ispravne navike djece i omogućava se adekvatna ishrana u predškolskim ustanovama. Podrškom i edukacijom osoblja predškolske ustanove stvara se povoljno okruženje za prihvatanje, usvajanje promjena i unapređenje ishrane djece u ustanovama.

## Principi ishrane u predškolskoj ustanovi

Ishrana djece ima nekoliko posebnosti, pa joj se u svim društvenim sistemima posvećuje posebna pažnja, a nova saznanja o ishrani u predškolskim ustanovama promovišu njene sledeće karakteristike:

- Uravnoteženost koja omogućava optimalni rast i razvoj djece;
- Promovisanje poželjnih navika u ishrani djece i razvoj pozitivnog i odgovornog stava prema hrani;
- Poštovanje smjernica održivog razvoja;
- "Poštujmo hranu – poštujmo planetu", postupanje u skladu sa sprečavanjem bacanja hrane i smanjenjem otpada od hrane;
- Ekonomičnost i efikasnost;
- Profesionalizam i kontinuirano stručno usavršavanje osoblja;
- Komunikacija, informisanost i uključivanje svih zainteresovanih strana;
- Nadzor implementacije, praćenje i evaluacija aktivnosti.

## Ciljevi ishrane u predškolskim ustanovama u skladu sa održivim razvojem

Osnovni cilj je optimalan rast i razvoj djece bez obzira na pol, socijalno i kulturno porijeklo, fizičku i psihičku konstituciju. Ishrana djece treba da je raznovrsna, kvalitetna, sigurna i bezbjedna, a implementacija preporuka u ishrani podržava pravilan rast, razvoj i zdravlje djece. Pored kućnog okruženja u usvajanju navika pravilne ishrane, ogroman uticaj ima predškolska ustanova, pa su veoma važne edukativne aktivnosti, oblikovanje i podizanje svijesti o pravilnim navikama u ishrani i važnosti uravnotežene ishrane, koje će od najranijih dana kod djece razvijati odnos poštovanja prema hrani i njenim izvorima. Stvaranjem prikladnog okruženja koje promoviše i podržava pravilnu ishranu, razvija se kultura ishrane uvažavajući održivi razvoj.

Održiva ishrana u predškolskim ustanovama usko je povezana sa globalnim ciljevima i principima održivog razvoja, a to su: osiguranje kvalitetne ishrane za sve, očuvanje zdravlja, održivo upravljanje resursima, borba protiv nejednakosti, zaštita okoline i sl. Djecu od najranijih dana treba učiti odgovornom ponašanju, a u planirane aktivnosti treba uključiti njihove porodice i zaposlene.

Predškolske ustanove treba da promovišu održivu ishranu i rade na unapređenju znanja i vještina koje su potrebne za zdraviji život u skladu sa održivim razvojem:

- Pripremu jela adekvatne nutritivne vrijednosti korišćenjem manje resursa i kraćih transportnih puteva;
- Edukacija i svijest o važnosti izbalansirane ishrane i prednosti korišćenja manje prerađene hrane;
- Preduzimanje mjera za smanjenje gubitaka hrane, smanjenje količine otpada i otpada od hrane uz racionalnu upotrebu i reciklažu;
- Uključivanje djece u aktivnosti, čime se edukuju i podstiču na zdrav i pozitivan odnos prema hrani i životnoj sredini.

## Preporuke za smanjenje gubitaka hrane i smanjenje količine otpada od hrane – "poštujmo hranu-poštujmo planetu"

U predškolskim ustanovama se svakodnevno pripremaju velike količine hrane, pa je veoma značajno posvetiti posebnu pažnju načinima za smanjenje gubitaka hrane, rasipanju u lancima nabavke, preveniranju gubitaka i rasipanja uz smanjenje količine otpada i odbačene hrane. Važno je u ustanovi osmisliti i sprovesti mjere kojima se postiže smanjenje bacanja hrane i otpada od hrane i sprečavanje uzroka koji dovode do rasipanja i odbacivanja. Otpad i odbačena hrana nepotrebno opterećuju prirodne resurse i životnu sredinu, a njegovo smanjenje donosi pozitivne efekte sa etičkog, ekonomskog, socijalnog i ekološkog aspekta. Iz tog razloga važno je fokusirati se na utvrđivanje uzroka otpada i odbacivanja hrane, praćenje količine i preduzimanje potrebnih mjera uz kontinuiranu edukaciju i podizanje svijesti. S tim u vezi važno je koristiti princip ekonomičnosti u svim fazama nabavke i pripreme, kao i optimizaciju zaliha, korišćenje adekvatne pripreme i termičke obrade.

Promovisanje odgovarajućih prehrambenih navika djece i razvijanje pozitivnog i odgovornog odnosa prema hrani naglašava se važnost redovnih dnevnih obroka prema važećim preporukama, koje uzimaju u obzir psihološki i socijalni aspekt ishrane. Takođe, naglašava se konzumiranje dovoljne količine tečnosti, prije svega vode, uz izbjegavanje napitaka sa dodatim

šećerima. Prikladno i uređeno mjesto za jelo, uz održavanje reda i čistoće, higijene ruku i pravilno odvajanje otpada važni su segmenti njegovanja kulture ishrane.

Ekonomičnost, efikasnost i održivost definišu organizaciju uravnotežene pravilne ishrane, uzimajući u obzir ekonomsko upravljanje, potrošnju i rukovanje resursima hrane, vode i energije, a održivost se odnosi na korišćenje resursa na način koji uvažava prirodnu sredinu. Ekonomičnost i održivost postizemo adekvatnim planiranjem i upravljanjem troškovima sirovine, energije, pribora i opreme, kao i svim troškovima vezanim za organizaciju ishrane.

Zaposleni koji se brinu o ishrani djece imaju potrebna znanja, iskustva i vještine, poznaju savremene smjernice i higijenske aspekte koji utiču na kvalitet ishrane. Neophodno je kontinuirano usavršavanje, a nadogradnja znanja je važna za sve koji učestvuju u pripremi i distribuciji hrane.

U organizaciji ishrane u predškolskim ustanovama značajan je integrisani pristup koji se odnosi na zdravstvene, ekonomske, socijalne, obrazovne, gastronomske i kulinarske aspekte. Zdravstveni se odnosi na uravnoteženu ishranu i implementaciju preporuka, ekonomski na efikasno upravljanje i finansijsku održivost, socijalni obezbjeđuje ishranu socijalno ugroženim porodicama, obrazovni afirmiše značaj promocije zdravog načina života i gastronomsko-kulinarski uvodi djecu u poznavanje i prihvatanje različitih ukusa.

Stalnim praćenjem i evaluacijom cjelokupnog sistema ishrane u predškolskoj ustanovi se utvrđuje da li su postignuti planirani ciljevi, identifikuju se slabosti i razvijaju mjere za unapređenje Sistema.

# Planiranje ishrane djece

## Organizacija i praćenje ishrane

Planiranje, unapređivanje i organizaciju ishrane djece u predškolskoj ustanovi trebalo bi da obavlja stručno lice sa visokom stručnom spremom, strukovni nutricionista — dijetetičar, u skladu sa propisima kojima se uređuje oblast predškolskog vaspitanja i obrazovanja i oblast zdravstvene bezbjednosti hrane. Ministarstvo zdravlja Crne Gore donijelo je Pravilnik o bližim uslovima, dužini trajanja, načinu obavljanja pripravničkog staža, polaganju stručnog ispita, planu i programu praktičnog rada i obuke za pripravnike — zdravstvene radnike i zdravstvene saradnike sa visokim obrazovanjem („Službeni list Crne Gore“ br. 13/2013 i 23/2017). U skladu sa ovim Pravilnikom, samo osoba koja je položila stručni ispit po ovom programu može biti zaposlena kao strukovni nutricionista — dijetetičar u zdravstvenom i obrazovnom sistemu. Saradnik za ishranu u predškolskoj ustanovi trebao bi da bude strukovni nutricionista — dijetetičar ili specijalista strukovni nutricionista — dijetetičar koji sprovodi aktivnosti na planiranju, unapređivanju i organizaciji ishrane djece u predškolskoj ustanovi.

Preporučuje se da te aktivnosti obuhvataju:

- Planiranje ishrane djece – aktivnosti na izradi receptura, normativa i jelovnika u skladu sa normativima i potrebama djece;
- Izrada individualnih jelovnika za djecu koja iz zdravstvenih ili drugih razloga zahtijevaju prilagođenu ishranu;
- Rukovođenje, organizacija i koordinacija rada kuhinja;
- Organizacija rada i planiranje ishrane u vanrednim situacijama (vremenske nepogode itd), kao i u specifičnim aktivnostima djece (izleti, itd);
- Kontrola kompletnog lanca ishrane: kvaliteta dostavljenih namirnica, prateće dokumentacije (atesti, deklaracije), kontrola pripreme i distribucije hrane, kontrola higijenskih uslova za pripremu i distribuciju hrane;
- Praćenje i kontrola realizacije procesa ishrane – obilazak objekata u vrijeme obroka, razmjena informacija sa djecom, roditeljima i vaspitačima;
- Planiranje nabavki namirnica: predlog asortimana i količina namirnica na godišnjem nivou, predlog nabavke kuhinjske opreme, učešće u radu komisije za izbor dobavljača i dr;
- Vođenje dokumentacije: izrada plana i programa rada saradnika za ishranu kao dijela godišnjeg plana rada ustanove, izrada godišnjih izvještaja o ishrani, izrada nedjeljnih ili periodičnih izvještaja za potrebe praćenja ishrane od strane nadležnih ustanova;
- Saradnja sa nadležnom inspekcijom za hranu, sanitarnom inspekcijom, higijensko-epidemiološkom službom i Institutom za javno zdravlje;

a) Stručna podrška zaposlenima u predškolskoj ustanovi iz domena ishrane:

- Savjetodavno-instruktivni rad sa zaposlenima na prijemu namirnica, pripremi i distribuciji hrane (razgovori, aktivni, predavanja, usmena i pisana uputstva koja se odnose na izradu predloga receptura, način pripreme hrane, kombinovanje namirnica i druga pitanja od značaja za kvalitetno ostvarivanje ishrane djece);
- Preporuke zaposlenima u neposrednom radu sa djecom iz oblasti ishrane:

b) Saradnja na nivou ustanove:

- Saradnja sa direktorom, stručnim saradnicima i ostalim zaposlenima u ustanovi;
- Saradnja sa roditeljima, odnosno starateljima, djece u vezi sa pitanjima pravilne ishrane djece;
- Saradnja u komisijama i timovima ustanove, po potrebi.

c) Saradnja sa nadležnim institucijama i ustanovama:

- Službama u lokalnoj samoupravi;
- Institutom za javno zdravlje;
- Domovima zdravlja;
- Visokoškolskim ustanovama;
- Ministarstvom nadležnim za oblast obrazovanja, zdravstva, poljoprivrede;
- Drugim ustanovama i organizacijama.

d) Stručno usavršavanje:

- Stalno stručno usavršavanje u funkciji kontinuiranog unapređivanja ishrane djece – unošenje inovacija i primjena novih saznanja iz domena nauke o ishrani u praksi;
- Učešće u radu relevantnih strukovnih udruženja i asocijacija;
- Analitičko-istraživački rad u okviru ustanove ili u organizaciji stručnih institucija;
- Prisustvo i aktivno učešće na stručnim skupovima (stručni sastanci, kursevi, simpozijumi, kongresi);
- Saradnja sa drugim strukovnim asocijacijama i udruženjima.

## Planiranje ishrane djece

Planiranje ishrane djece obavlja se izradom dnevnih jelovnika, nedjeljno, petnaestodnevno ili mjesečno, za svaku sezonu u godini (proljeće, ljeto, jesen i zima).

U pogledu preporuka za potrebni energetski unos, primjetan je trend ažuriranja procijenjenih vrijednosti u odnosu na ranije preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), Organizacije za hranu i poljoprivredu (FAO), kao i Naučnog odbora za hranu Evropske komisije (SCF). Preporučeni energetski unos je potrebno planirati kako bi se zadovoljile potrebe normalno uhranjenog, umjereno aktivnog djeteta. Radi lakše organizacije, planiranja i pripremanja obroka podijeljena su u dvije grupe, od 1. do 3. godine i od 3. do 6. godine. U skladu sa novim evropskim smjernicama o referentnim vrijednostima za energiju, dnevni jelovnik za djecu uzasta 1. do 3. godine je preporučeno bazirati na oko 1100 kcal, dok je za djecu uzrasta 4. do 6. godine preporučeno bazirati na 1300 kcal, kako bi se zadovoljile procijenjene prosječne potrebe za svu djecu u uzrasnim grupama, uzimajući u obzir odstupanja koja se javljaju u preporukama u odnosu na pol, starost i stepen fizičke aktivnosti (tabela 1).

Tabela 1: Preporučeni dnevni unos energije za djecu uzrasta 7-12 mjeseci

Preporučeni dnevni unos energije za odojčad		
kcal/dan		
starost (mjeseci)	dječaci	djevojčice
7	636	573
8	661	599
9	688	625
10	725	656
11	742	673

Tabela 2: Preporučeni dnevni unos energije za djecu uzrasta 1-6 godina

starost (godine)	dječaci (kcal/dan)		djevojčice (kcal/dan)	
	procijenjene prosječne potrebe za PAL*=1,4 (kcal/dan)	procijenjene prosječne potrebe za PAL*=1,6	procijenjene prosječne potrebe za PAL*=1,4 (kcal/dan)	procijenjene prosječne potrebe za PAL*=1,6
1	777		712	
2	1028		946	
3	1174		1096	
4	1,256	1,436	1,168	1,335
5	1,332	1,522	1,239	1,417
6	1,409	1,610	1,312	1,500

\*PAL (nivo fizičke aktivnosti: vrijednost 1,4 odgovara malom nivou fizičke aktivnosti, dok vrijednost 1,6 odgovara umjereno aktivnom nivou fizičke aktivnosti).

Tabela 3: Preporučeni dnevni unos za ukupne masti i ugljene hidrate i adekvatan unos za dijetna vlakna, masne kiseline i vodu.

Starost	Ukupni ugljeni hidrati (% energetskog unosa)	Ukupne masti (% energetskog unosa)	Dijetna vlakna (g/d)	Zasićene masne kiseline i trans-masne kiseline	Voda (litri na dan)
7-11 mjeseci		40		što je manje moguće	0,8-1
1 godina	45-60	35-40	10	što je manje moguće	1,1-1,2
2-3 godine	45-60	35-40	10	što je manje moguće	1,3
4-6 godina	45-60	20-35	14	što je manje moguće	1,6

Tabela 4. Populacioni referentni unos (PRI) za proteine

Starost u godinama	(g/kg tjelesne težine na dan)
	<b>Dječaci i djevojčice</b>
0,5	1,31
1	1,14
1,5	1,03
2	0,97
3	0,90
4	0,86
5	0,85
6	0,89

Udio hranljivih sastojaka izražen u procentima u odnosu na energetska vrijednost obroka iznosi:

- za proteine 10-15%
- za ugljene hidrate 45-60%
- za masti 30-40%.

Dozvoljena odstupanja od preporučenih normi su: za proteine, ugljene hidrate i masti +/-5% , izračunato na količine hranljivih materija izražene u gramima.

Planirani dnevni obrok (doručak, ručak, užine) za dijete u cjelodnevnom boravku u ustanovi treba da obezbijedi 75% od ukupnih dnevnih energetskih potreba. U slučaju organizovanog kraćeg boravka djece, energetska vrijednost planiranog dnevnog obroka (doručak, ručak, užine) obračunava se na osnovu dužine boravka, te se prilagođava vremenu boravka.

Tabela 5. Energetske i nutritivne vrijednosti za dnevni unos i obroke prema starosnoj grupi u gramima

<b>Uzrast djece</b>	<b>11 mjeseci-3 godine</b>	<b>3-6 godina</b>
Obroci	D+U+R+U	
Procenat cjelodnevnog unosa	75 %	
Energija	3919/940 (kJ /kcal)	4860/1160 (kJ /kcal)
Proteini (10-15%)	23-35g	29-44g
Ugljeni hidrati (45-60%)	> 117g	> 145g
Šećeri (<10%)	23 (< 12)g	29 (< 15)g
Ukupne masti(30 -40 %)	31-42g	39-45g
Zasićene masti (<10%)	< 10g	< 13g
So	< 2,3g	< 2,9g
Vlakna	> 8g	> 11g

Napomena: D-doručak, U-užina, R-ručak.

Zastupljenost vitamina i mineralnih materija u obrocima djece u ustanovi.

Količine vitamina i mineralnih materija, koje se djeci obezbjeđuju ishranom kroz obroke u ustanovi, određuju se na osnovu:

1. fizioloških potreba za ukupnom dnevnom količinom vitamina i mineralnih materija,
2. zahtjeva da se djeci u cjelodnevnom boravku obezbijedi zadovoljenje 90% ukupnih dnevnih potreba u vitaminima i mineralima,
3. faktora korekcije za pojedine vitamine B grupe (B1, B2, niacin) i vitamina C, s obzirom na to da se pri obradi namirnica i pripremi obroka izvjesna količina vitamina gubi.

Načela planiranja pravilne ishrane djece u predškolskoj ustanovi su:

1. racionalna ishrana – ishrana koja obezbjeđuje adekvatan energetski unos u odnosu na uzrast i pol-zadovoljenje nutritivnih zahtjeva djece u skladu sa uzrastom;
2. optimalna ishrana – dobro izbalansirana ishrana, koja obezbjeđuje sve hranljive sastojke i zaštitne materije u određenim količinama i procentualnim odnosima;
3. raznovrsna ishrana – koja obezbjeđuje dnevnu zastupljenost svih grupa namirnica, raznovrsna jela bez čestog ponavljanja, pri čemu prednost treba dati biološki vrijednim namirnicama;
4. sezonska ishrana – koja podrazumeva zastupljenost namirnica zavisno od godišnjeg doba;
5. uravnotežena ishrana – odnosi se na pravilan dnevni ritam obroka, u određeno vrijeme i u određenim vremenskim razmacima.

Veoma važan segment koji organizovana ishrana djece u ustanovi treba da zadovolji je zdravstvena bezbjednost hrane. Neophodno je osigurati – zdravstveno bezbjedne namirnice, odnosno fizičko-hemijski i mikrobiološki ispravne namirnice odgovarajućeg nutritivnog kvaliteta. Takođe, mora se voditi računa o higijenskim uslovima skladištenja i čuvanja namirnica, pripremi i distribuciji hrane, u skladu sa principima dobre higijenske i proizvođačke prakse i pravilima higijene hrane. Važan segment koji se ne smije zanemariti je pravilan način pripreme hrane i odgovarajući način serviranja obroka (estetski izgled hrane).

Predškolske ustanove u Crnoj Gori organizuju i sprovode program pravilne ishrane djece uzrasta od šest mjeseci do polaska u osnovnu školu, u okviru sopstvenih kapaciteta i obezbjeđuju uslove za pripremu hrane: namjenski prostor, opremu, kadrove, kao i adekvatan magacinski prostor.

Proizvodnja/priprema hrane za djecu obavlja se u kuhinjama ustanove koje mogu biti:

1. centralne – u kojima se obavlja priprema hrane za djecu koja borave u dva ili više objekata;
2. samostalne – u kojima se obavlja priprema hrane za djecu koja borave u objektu u čijem sastavu se nalazi kuhinja;
3. distributivne – u kojima se obavlja podjela hrane dostavljene iz centralne kuhinje, a koje se, ukoliko imaju uslove, mogu koristiti i za pripremu hrane koja zahtijeva pripremu neposredno pred konzumiranje (kuvane užine, napici, sezonske salate i sl);
4. kuhinje za specifične zahtjeve u ishrani – intolerancije na hranu i sl.

Pri planiranju ishrane djece važno je da se uzme u obzir:

1. uzrast djece;
2. broj djece u vaspitnoj jedinici;
3. energetske i nutritivne potrebe djece.

Prilikom izrade Normativa za ishranu djece u predškolskim ustanovama uzima se u obzir uzrast djece, od uzrasta odojčeta do polaska u školu, zatim činjenica da su djeca prema uzrastu grupisana u vaspitne grupe, kao i dužina boravka djece u predškolskoj ustanovi (koja može da ide i do 11 časova). S tim u vezi, neophodno je da se definišu potrebe za energetskom vrijednošću obroka i potrebe za hranljivim i zaštitnim materijama za određeni uzrast i da se hrana posluži u više obroka sa pravilnim vremenskim razmakom i pravilnim procentualnim učešćem;

Struktura dnevne ishrane djece treba da obezbijedi adekvatno zadovoljenje energetskih i nutritivnih potreba djece, kroz:

- Zastupljenost svih grupa namirnica sa određenim energetskim udjelom, odnosno u međusobnim kvantitativnim odnosima;
- Zastupljenost svih hranljivih materija (makronutrijenata) u cjelodnevnom obroku u određenom procentualnom odnosu;
- Zastupljenost minerala i vitamina (mikronutrijenata) u obrocima u određenom procentualnom odnosu;
- Raspodjelu ukupne energije u kcal, odnosno kJ, podijeljenu na odgovarajući broj dnevnih obroka u određenom procentualnom odnosu, u odnosu na trajanje boravka djeteta u predškolskoj ustanovi.

Dnevni ritam ishrane predstavlja redosljed i vrijeme serviranja obroka koji se planiraju u zavisnosti od dužine vremena boravka djece u ustanovi, odnosno od vremena dolaska i odlaska djece iz ustanove.

Pojedinačni obroci serviraju se u određenim vremenskim intervalima, u skladu sa fiziološkim potrebama djece, pri čemu se mora poštovati pravilan vremenski razmak.

- Jelovnike treba uskladiti sa preporučenim unosom energije i hranjivih materija za sve uzrasne grupe, prilagođene umjerenj dnevnoj fizičkoj aktivnosti
- Pripremljeni obroci treba da budu sastavljeni od preporučene kombinacije različitih vrsta namirnica iz svih grupa. Osnov obroka treba da čine namirnice biljnog porijekla, žitarice i njihovi proizvodi, povrće i voće, kao kvalitetan izvor ugljenih hidrata (npr. cijela zrna žitarica i proizvodi od njih), potom mlijeko i mliječni proizvodi, kao visoko kvalitetna proteinska hrana, te riba, posne vrste mesa i mahunarke, ulja kvalitetne masnoće (npr. maslinovo, repičino, sojino i druga biljna ulja). (detaljnije vidjeti u tabelama 6-9)
- U toku obroka, a naročito između njih, djeci treba obezbijediti dovoljnu količinu zdravstveno bezbjedne vode za piće;
- Djeci treba obezbijediti dovoljno vremena za planirane obroke i treba ga ponuditi u ambijentu i na način koji pruža pozitivan stav prema jelu. Djecu ne treba požurivati sa završavanjem obroka, a isto tako obrok ne treba predugo da traje. Pozitivnim primjerom i postepenim navikavanjem treba djecu navesti da pojedu obrok, ali ih na to ne treba prisiljavati.
- Kako bi se obezbijedilo prihvatanje kod djece, jelo mora biti ukusno pripremljeno i primjereno servirano.
- Vaspitač treba da svojim pozitivnim primjerom podstiče prihvatanje obroka, oblikovanje i stvaranje navika kulturnog ponašanja za stolom. Posebno treba istaći ulogu vaspitača u stimulanju (animaciji) djece kod uzimanja one hrane koju djeca odbijaju da jedu, a takođe je važno da svojim primjerom ne doprinese negativnom odnosu djece prema hrani.

- Kod planiranja obroka treba poštovati želje djece, te ih uskladiti s preporukama, energetsko-nutritivnim potrebama, kvalitetom i zdravstvenom bezbjednošću obroka.

Za cjelodnevni boravak djece u ustanovi neophodno je obezbijediti:

1. 75% energetskih potreba i 90% dnevnih potreba u proteinima, mineralima i vitaminima,
2. potrebe u proteinima (ukupnim – biljnog i životinjskog porijekla), mastima (ukupnim – biljnog i životinjskog porijekla), ugljenim hidratima, vitaminima i mineralnim materijama, u skladu sa smjernicama,
3. zastupljenost biljnih i životinjskih proteina u dječijoj ishrani treba da bude 1:2. Takođe, obrocima u ustanovi treba zadovoljiti 90% ukupnih dnevnih potreba u proteinima životinjskog porijekla,
4. broj dnevnih obroka (zavisno od dužine boravka djece u ustanovi) i preporučenu procentualnu zastupljenost u odnosu na ukupni dnevni obrok,
5. potrebe za pojedinim grupama namirnica koje svojom procentualnom zastupljenošću zadovoljavaju zahtjeve normativa,
6. zastupljenost namirnica koje svojim sastavom i biološkom vrijednošću zadovoljavaju zahtjeve normativa.

Raspodjela preporučenog dnevnog energetskog unosa po obrocima

Preporučeni dnevni unos energije treba obezbijediti na sljedeći način:

- doručak: 25-30%;
- užine: 10-15%;
- ručak: 30-35%;
- vrlo rani obrok–predobrok: do 10%;
- popodnevni obrok: 15-20%

Djeca koja dolaze u predškolsku ustanovu vrlo rano (puno ranije od predviđenog vremena za doručak) mogu dobiti obrok koji energijom mora biti kalorijski manji od doručka u vrijednosti do 10% preporučenog dnevnog unosa energije.

Djeca koja duže ostaju u vrtiću, nakon 16 časova u predškolskoj ustanovi dobijaju popodnevni obrok koji energijom mora biti kalorijski siromašniji od ručka, odnosno oko 15-20% preporučenog dnevnog unosa energije.

Predškolske ustanove treba da prilagode organizaciju ishrane u skladu sa aktivnostima i kućnim redom ustanove. Između pojedinačnih obroka treba napraviti razmak od oko 3 sata, kao i osigurati vrijeme neophodno za konzumaciju hrane.

S obzirom na značaj hidratacije u dječijem uzrastu preporučuje se da se djeci između obroka češće ponudi voda, posebno u periodu između doručka i ručka.

U sastav dnevnog obroka djece trebalo bi da ulaze sljedeće grupe namirnica:

- I grupa – žitarice i proizvodi od žita;
- II grupa – meso, riba, jaja i prerađevine od mesa;
- III grupa – mlijeko i mliječni proizvodi;



- IV grupa – ulja, maslac, orašasti plodovi i sjemenke;
- V grupa – povrće, mahunarke;
- VI grupa – voće;
- VII grupa – šećer i šećerni koncentracije (med, džem);
- VIII grupa – ostale namirnice (začinsko bilje i dr).

Pravilnom kombinacijom namirnica i zastupljenosti svih grupa sa određenim procentualnim učešćem, postiže se zadovoljenje zahtjeva u hranljivim i zaštitnim materijama i energetske vrijednosti obroka.

Preporuke za učešće pojedinih grupa namirnica i vrsta hrane u planiranju dnevnih i nedjeljnih jelovnika za djecu uzrasta od šest mjeseci do navršene prve godine, kao i djecu od jedne do navršene šest godina, u predškolskoj ustanovi date su u tabelama 6 i 7.

Tabela 6: Preporuke učešća namirnica u planiranju dnevnih i nedjeljnih jelovnika za djecu uzrasta od šest mjeseci do navršene prve godine

Grupe namirnica	Dnevna zastupljenost
Žita, proizvodi od žita	Svaki dan
Meso, jaja	Svaki dan
Mlijeko i mliječni proizvodi	Svaki dan
Ulje (hladno cijeđeno), masnoće	Svaki dan
Povrće	Svaki dan
Voće	Svaki dan
Voda	Svaki dan

Tabela 7: Preporuke učešća vrsta hrane u planiranju dnevnih i nedjeljnih jelovnika za djecu uzrasta od šest mjeseci do navršene prve godine u ustanovi

Vrste hrane	Preporuke
Žita i proizvodi od žita	Hljeb i drugi proizvodi od žita u različitim oblicima (brašno, riža, griz, žitne pahuljice) mogu se koristiti za pripremu mliječno-žitnih, voćno-žitnih kašica ili priloga.
Meso	Preporučuje se meso živine (piletina i ćuretina), teleće/juneće, jagnjetina. Ne preporučuju se suhomesnati proizvodi.
Riba	Preporučuje se prvo bijela riba bez kosti.
Jaja	Nakon navršenog šestog mjeseca mogu se uvrstiti jaja.
Mlijeko i mliječni proizvodi	Kravlje mlijeko, industrijski adaptirana formula, najbolje ono koje dijete i inače uzima. Svježi sir, kisjela pavlaka i fermentisani mliječni napici. Preporučuju se 2–3 mliječna obroka dnevno.

Povrće	Preporučuje se sezonsko, svježe i termički pripremljeno povrće. Koristiti smrznuto povrće za pripremu kašica, ne konzervirano. Povrće bogato vitaminom A (šargarepa, tamnozeleno lisnato povrće, bundeva, narandžasti slatki krompir).
Voće	Preporučuje se: svježe sezonsko voće, prirodni sokovi od voća (svježe iscijeđeni). Ne preporučuje se dodavanje šećera, gotove industrijski pripremljene voćne kašice i voćni sokovi za odojčad. Orašasto voće (orasi, lješnici, bademi...) može se u mljevenom obliku dodati u hranu poput voćnih kašica, kolača posebnih prilagođenih receptura sa poželjnim nutritivnim sastavom.
Mahunarke	Mahune i zrnavlje mahunarki, kao što su pasulj, grašak i sočivo, leblebija predstavljaju dobar izvor proteina i gvožđa.
Ulja i hrana s većim sadržajem masti, sjemenke	Za pripremu obroka preporučuju se biljna ulja (maslinovo, suncokretovo i od kukuruznih klica). Sjemenke u mljevenom obliku dodavati u kaše, pekarske proizvode i druge obroke. Ne preporučuje se upotreba margarina.
Voda	Nuditi djetetu vodu između obroka i po želji.
Čaj	Ne preporučuje se dodavanje šećera u napitak.

Tabela 8. Preporuke učešća pojedinih grupa namirnica u planiranju dnevnih i nedjeljnih jelovnika za djecu uzrasta od prve do navršene šeste godine:

Grupe namirnica	Dnevna zastupljenost
Žito, proizvodi od žita	Svaki dan
Meso, jaja i zamjene	Svaki dan
Riba	Najmanje jednom nedeljno
Mlijeko i mliječni proizvodi	Svaki dan
Povrće	Svaki dan
Ulja i masti, sjemenke	Svaki dan
Voće	Svaki dan
Proizvodi s visokim sadržajem masti, šećera i soli	Rijetko u srazmerno malim količinama
Voda	Svaki dan, između obroka i po želji djeteta

Tabela 9. Preporuke vrsta hrane u planiranju dnevnih i nedjeljnih jelovnika za djecu uzrasta od prve do navršene šeste godine

R.b.	Vrste hrane	Preporuke
<b>1.</b>	<b>Žitarice, proizvodi od žitarica</b>	
	Hljeb, pecivo-pripremljeni proizvodi u objektu	Prednost proizvodi od polubijelog i integralnog brašna, tj cjelovitih žitarica. Proja, pite sa različitim nadjevima, kifle sa nadjevima, kifle od različitih vrsta brašna i sjemenki.
	Tjestenine i proizvodi	Tjestenina i proizvodi: pšenični griz, rižin i kukuruzni, pahuljice: ovsene, ražane, ječmene, integralni pirinač, heljda, proso bez dodatka šećera ili zaslađivača;
<b>2.</b>	<b>Meso, mesne prerađevine, riba, jaja</b>	
	Meso	Meso živine (ćuretina, piletina), teletina/junetina i jagnjetina, crveno meso: junetina, svinjetina – nemasna, (I kategorija mesa bez kosti)
	Mesne prerađevine	Mesne prerađevine treba svesti na najmanju mjeru; koristiti eventualno prerađevine od kvalitetnijih dijelova mesa: pileća ili ćureća prsa, nemasna šunka ili drugi proizvodi od mesa sa vidljivom strukturom mesa i manjim sadržajem masti i soli.
	Riba	Prednost filetirana riba bez kosti.
	Jaja	Isključivo kokošja, termički dobro obrađena (tvrdo kuvana, kajgane i kao sastavni dio receptura složenih jela).
<b>3.</b>	<b>Mlijeko i mliječni proizvodi</b>	
	Mlijeko i mlečni proizv.	Djeca uzrasta od 12 do 36 mjeseci – mlijeko 2,8% – 3,2% m.m. Djeca uzrasta od 3 do 6 godina djelimično obrano mlijeko, jogurt, kiselo mlijeko, od 1,6 – 2,8% m.m. Kisjela pavlaka 10 - 20% m.m.
	Sir	Sve vrste svježih, polutvrđi i tvrdi sirevi, sirni namazi (krem sir)
<b>4.</b>	<b>Povrće</b>	
	Sezonsko	Sve vrste sezonskog svježeg, termički obrađenog i začinskog povrća: zeleno lisnato, povrće bogato karotenoidima-šargarepa, bundeva, cvekla; ostalo povrće.
	Smrznuto	Smrznuto povrće u zimskom periodu; ne konzervirano.
	mahunarke	Suve mahunarke: pasulj, sočivo, leblebija, grašak...
<b>5.</b>	<b>Voće</b>	
	Sezonsko, južno, jezgrasto	Sve vrste svježeg voća, sušeno voće, mljeveno jezgrasto voće (orasi, lješnici, bademi i sl)
<b>7.</b>	<b>Masti i hrana s velikim učešćem masti</b>	
	Ulja	Biljna ulja: maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica i dr.
	Maslac i margarin	Maslac i svinjska mast u manjim količinama. Ne preporučuje se upotreba tvrdih margarina (npr. stoni margarin).

	Sjemenke	Sirove mljevene sjemenke: bundeve, suncokreta, lana, susama, čije kao dodatak hrani.
<b>8.</b>	<b>Kolači, kompoti, marmelade, džemovi, med</b>	
	Kolači	Kolači pripremljeni u kuhinji predškolske ustanove, s manjim količinama šećera i masti, bez krema sa sirovim jajima.
	Kompoti	Kompoti od svježeg voća s malo šećera.
	Marmelade, džemovi, med	Koristiti rijetko, u manjim količinama. Prednost dati marmeladama i džemovima s manje šećera i najvećim udjelom voća, ali bez dodatka vještačkih zaslađivača. Med prirodnog porijekla.
	Puding	Koristiti rijetko, u manjim količinama. Prednost dati pudinzima pripremljenim u kuhinji ustanove s manjim dodatkom šećera.
<b>9.</b>	<b>Začini</b>	
	So	Jodirana kuhinjska so, u malim količinama.
	Sirće	Jabukovo, sok od limuna.
	Začinsko bilje	Peršun, celer, bosiljak, nana, komorač, lovorov list, origano i drugo začinsko bilje, izbjegavati ljute začine.
<b>10.</b>	<b>Voda i napici</b>	
	Voda	Zdravstveno bezbjedna voda između obroka i po želji djece. Može biti sa svježim voćem ili začinskim biljem, npr. menta.
	Čaj	Svježe kuvani čaj (npr. od šipuraka) uz dodatak soka od limuna i manjih količina meda ili šećera, kao topli ili hladni napitak.
	Napitak	U slučaju nedostatka svježeg voća ili povećanih potreba preporučuje se domaća limunada bez šećera i drugih zaslađivača, izuzetno koristiti 100% voćni sok ili svježe cijedeni sok razrijeđen vodom u omjeru najmanje 1:1

Vrste hrane koje se ne preporučuju u ishrani djece u predškolskoj ustanovi date su u tabeli br. 10

Tabela br.10 Vrste hrane koje se ne preporučuju u ishrani djece

Vrste hrane koje se ne preporučuju	
<b>1.</b>	Plodovi mora
<b>3.</b>	Tvrde vrste margarina
<b>4.</b>	Osvježavajuća bezalkoholna pića, gazirani napici
<b>5.</b>	Jaki začini, ljuta paprika i sl, pojačivači ukusa – mononatrijum glutaminat, bijeli luk u prahu i sl.
<b>6.</b>	Grickalice – čips, štapići, smoki i sl.
<b>7.</b>	Koncentrati za supu i instant supe
<b>8.</b>	Gotovi industrijski mliječni proizvodi (puding i sl.)
<b>9.</b>	Lisnata peciva i industrijski polugotovi proizvodi od tijesta
<b>10.</b>	Jela od sirovih jaja
<b>11.</b>	Samonikle gljive

Ručak treba da bude centralni i kvantitativno obilniji dnevni obrok, koji pokriva 30-35% dnevnih energetske potrebe. Ostali obroci, koji uglavnom dopunjuju ručak, trebaju biti po količini i energetskom sastavu umjereniji u odnosu na ručak. Doručak treba da pokrije 25-30% dnevnih energetske potrebe djece u predškolskoj ustanovi.

Optimalan izbor hrane za ručak ili topli doručak su jela od integralnih žitarica, neoljuštenog pirinča ili pretežno jelo od skrobnih namirnica u kombinaciji s nemasnim mesom, ribom ili mahunarkama i salatama od uglavnom svježeg povrća ili prilogom od povrća. Postoji dovoljno mogućnosti za zamjenu namirnica unutar grupa hrane kojima pripadaju (tabele 6-10).

Optimalan izbor hrane za doručak su proizvodi od žitarica od polubijelog i integralnog brašna ili različitih vrsta brašna, različite kašice, neprerađene pahuljice ili prerađene pahuljice bez dodatka šećera, različite vrste hljeba, dodatak mesa, mlijeka, jaja ili mahunarki i povrće i/ili voće.

Optimalnim izborom namirnica doprinosi se lakšem pokrivanju nutritivnih potreba, održavanju očekivane tjelesne težine, te poboljšanju fizičkih i mentalnih sposobnosti. Smjernice za odabir i naručivanje nutritivno poželjnijih prehrambenih proizvoda sa tržišta su prikazane u tabeli 11.

U slučaju složenih glavnih jela (npr. variva ili salate), vrijede ista pravila u pogledu uključivanja pojedinačnih namirnica. Variva treba da budu bazirana na povrću sa odgovarajućim dodatkom proteina i skrobnih namirnica (npr. jela sa povrćem i mesom). Ako varivo ili salata ne sadrže (dovoljno) skrobnih namirnica (krompir, tjestenin, kockice hljeba i sl), obrok se može obogatiti dodatkom hljeba. Ako se meso smanji ili izostavi iz variva ili salate kao glavnog jela, proporcionalno se povećava udio uključene ribe, mahunarki ili njihovih proizvoda, mliječnih proizvoda ili jaja. Po pravilu jelovnik planiramo na način da se pojedine grupe namirnica, kao što su mahunarke, mlijeko i mliječni proizvodi, bijelo meso, crveno meso i riba, ne ponavljaju više puta u istom danu.

Užina treba da bude spoj između doručka i ručka ili između ručka i večere. Za razliku od doručka i ručka užina se može sastojati samo od povrća i/ili voća. Preporuka je da se djeci servira voćna užina.

Tabela 11: Smjernice za odabir i naručivanje nutritivno primjerenijih prehrambenih proizvoda

Grupa namirnica	Bez ograničenja	Sastav proizvoda (na 100 g hrane)	Samo izuzetno
Žitarice i proizvodi od žitarica (npr. kaša, pirinač, spelta, brašno, griz, palenta, mekinje, testenine)	Žitarice od punog zrna i integralne žitarice (smeđe);	< 8 g ukupnih šećera; < 7 g ukupne masti; <1,2 g soli	
Pekarski proizvodi (npr. hljeb, lepinje, kiflice, krekeri, tostovi)	Proizvodi od cjelovitog zrna (npr. tjestenina od cjelovitog zrna, njoke od cjelovitog zrna)	< 5 g ukupnih šećera; 1,4 g soli (odnosi se na hljeb); 1,4 g soli (odnosi se na pekarske proizvode i proizvode); 10 g ukupnih masti	sadržaj vještačkih aroma i aditivi iz grupe vještačkih boja i zaslađivača;

Voće, povrće, mahunarke i njihovi proizvodi (npr. tikvice, kruške, pasulj u konzervi, kisjeli krastavci, masline u salamuri, koncentrat paradajza, kandirano voće)	svježe/smrznuto voće, povrće, mahunarke i proizvodi koji ne sadrže dodatni šećer	< 10g ukupnih šećera (ne odnosi se na prerađeno voće i paradajz); < 5 g ukupne masti; < 1 g soli; 45% sadržaja voća (npr. ekstra domaće džem, ekstra džem)	sadržaj vještačkih aroma ili aditivi iz grupe vještačkih boja, zaslađivača i konzervansa
Mlijeko i mliječni napici i zamjene za mlijeko	mlijeko, sve dok ne sadrži više ukupne masti nego što je navedeno u granicama; Svježe(pasterizirano mlijeko)	1,6 g ukupne masti (3,2 g u slučaju jaslenog uzrasta), ili zalihe sirovog mlijeka); bez dodatog šećera	sadržaj vještačkih aroma ili aditivi iz grupe vještačkih boja i zaslađivača; sirovo mlijeko i jela od sirovog mlijeka koja neće biti termički obrađena
Fermentirani mliječni proizvodi (npr. obični jogurt, kefir, kiselo mlijeko)	proizvodi bez dodatog šećera i više ukupne masti nego što je navedeno u granicama	10 g ukupnih šećera (12 g u slučaju jogurta) * 0.2g soli; 1,6 g ukupne masti (3.2 g u slučaju jaslenog uzrasta)	sadržaj vještačkih aroma i aditivi iz grupe vještačkih boja i zaslađivača sirovo ili nepasterizovani mliječni proizvodi (svježi sir, jogurt...) koji neće biti termički obrađeni
Meso, riba i proizvodi	svježe/smrznuto meso/riba; posni proizvodi sa vidljivom strukturom mesa (npr. pileća prsa, šunka)	< 32 g ukupne masti; < 6 g zasićenih masti; < 1,7 g soli veći udio mesa do 2 puta sedmično (odnosi se na riblje konzerve)	sadržaj aditiva iz grupe pojačivača okusa i vještačkih boja; veće i ribe grabljivice (npr. sabljarka, morski pas, file tune, štuka) jela od sirovog mesa i ribe koja nisu i neće biti termički obrađena, dimljena riba (npr. odrezak, sirova ili dimljena, losos, slana riba), školjke, plodovi mora

Ulja, masti i namazi	rafinirana/namjenska ulja za pripremu na višim temperaturama: npr. ulja repice, masline, suncokreta, soje; nerafinirana ulja za hladne pripreme: npr. ekstra djevičansko maslinovo ulje, ekstra suncokretovo, laneno ulje	< 20 g zasićenih masti (ne odnosi se na maslac); < 1,3 g soli; maslac za namaze ili kao dodatak jelima i bundevino ulje za prelive za salatu i umake, mast kao neophodan dio recepture tradicionalnih crnogorskih jela	čvrste masti za pečenje, kokosovo i palmino ulje, kakao puter
Industrijski (prethodno) pripremljena i gotova jela (npr. umaci, gotovi sendviči i druga slična gotova jela)		< 10 g ukupnih šećera < 10 g ukupnih masti < 4 g zasićenih masti < 1,5 g soli	sadržaj aditiva iz grupe pojačivača ukusa i vještačkih boja.
Fini pekarski proizvodi (npr. slatka peciva, slana peciva, kroasani, keksi, pite)	proizvodi od cijelog zrna; (sa voćem)	<10 g zasićenih masnih kiselina < 20 g ukupnih šećera < 22 g ukupnih šećera (odnosi se samo na kolačiće)	
Piće	Nearomatizovani voćni ili biljni čajevi bez šećera i zaslađivača	bez dodatog šećera sokovi sa 100% voća/povrća	
Začini i začinsko bilje	prirodni začini/trave		Instant supe, kocke i koncentрати za supu, slane mješavine začina, smješavine sa pojačivačima ukusa itd.
Grickalice, slatki deserti, sladoledi	orašasto voće, sjemenke, sirovi kakao	Bez dodatog šećera; sa smanjenim sadržajem šećera za 30% (odnosi se samo na kakao prah); 3-4 puta tokom ljetnje sezone (odnosi se na mliječni sladoled).	Sadržaj vještačkih aroma i aditivi iz grupe vještačkih boja i zaslađivača; proizvodi koji sadrže alkohol i/ili stimulanse (npr. kofein); jela od sirovih jaja koja neće biti termički obrađena (npr. majonez)

## Planiranje ishrane za djecu sa posebnim zahtjevima u ishrani

Da bi se na vrijeme identifikovala djeca koja imaju posebne zahtjeve u ishrani, preporučuje se da se prilikom upisa u predškolsku ustanovu provjeri da li je dijete imalo bilo kakve alergijske reakcije na hranu. Preporučuje se da u ustanovi postoji protokol-evidencija dostupan osoblju, kako bi se osiguralo da su svi upućeni u individualne, medicinski opravdane zahtjeve u ishrani djece.

Ako se iz medicinskih razloga zahtijeva posebna dijeta, neophodna je pismena potvrda od pedijatra ili drugog ljekara specijaliste, čime će se osigurati da se djeci ne uklanjaju namirnice iz ishrane bez dijagnostikovane medicinske potrebe. Nutricionista-dijetetičar organizuje ishranu i pravi poseban pojedinačni plan ishrane na osnovu potvrde izdate od strane doktora medicine ili specijaliste određene grane medicine.

### Alergije i intolerancije na hranu

Preosjetljivost na hranu obuhvata širok spektar patoloških reakcija raznovrsne patogeneze i vrlo šarolikog kliničkog manifestovanja, a definiše se kao neželjena reakcija koja se ponavlja nakon konzumiranja inkriminirane hrane ili njenih pojedinih sastojaka poput proteina, šećera, masti, supstanci za postizanje ukusa, boje i sl. Ukoliko je takva reakcija imuno posredovana, naziva se nutritivnom alergijom i nastaje zbog nemogućnosti da se uspostavi ili održi imunotolerancija prema proteinima iz hrane. Nepodnošenje ili intolerancija je neželjena reakcija koja nastaje bez podsticaja specifičnog imunog odgovora i obuhvata različite manifestacije patoloških reakcija na hranu. Za dječiju dob je specifično da su imunoposredovane alergije na hranu mnogo češće u poređenju sa preosjetljivošću neimunološkog porijekla koja prevladava kod odraslih.

Alergije na hranu najučestalije su u dobu odojčeta i to između 6. i 9. mjeseca života, pretežno na alergene kravljeg mlijeka. Pored mlijeka, najčešće se javlja na kikiriki, lješnik, ribu i jaja. Glavni uzrok alergije na mlijeko su bjelančevine, a mliječni šećer (laktoza) razlog je pojave intolerancije tj. netolerancije ili nepodnošenja laktoze zbog nedostatka enzima laktaze u probavnom sistemu koja razgrađuje laktozu. Sastojci mlijeka, koji se koriste kao aditivi u mnogim prehrambenim proizvodima, takođe su izvor alergije i/ili intolerancije, pa je veliki broj hrane skriven izvor alergena. Alergije na voće i povrće vrlo su česte. Od voća, često se susreće alergija na agrume i jagode, rjeđe breskve i mandarine, a od povrća vrlo snažni alergeni su: mahunarke, šargarepa, celer, paradajz, rijetko krompir.

Posebnu pažnju u praksi treba obratiti na fenomen unakrsne reaktivnosti, npr. bolesnici alergični na polen često imaju i alergijsku reakciju na neku hranu.

Prema Uredbi o informisanju potrošača o hrani ("Sl. listu CG", br. 22/2018) obavezno je navođenje informacija na hrani za sve sastojke ili pomoćne supstance (materije) koji mogu da

izazovu alergije ili intolerancije, ako su upotrijebljeni u procesu proizvodnje ili pripreme hrane i koji su prisutni u gotovom proizvodu, uključujući i njihov promijenjeni oblik. Obavezno se moraju obilježiti različitim slovima, stilovima ili bojom u pozadini:

1. Žitarice koje sadrže gluten: pšenica, raž, ječam, ovas ili njihovi hibridi i proizvodi;
2. Rakovi i proizvodi od rakova;
3. Jaja i proizvodi od jaja;
4. Ribe i proizvodi ribarstva;
5. Kikiriki i proizvodi od kikirikija;
6. Soja i proizvodi od soje;
7. Mlijeko i proizvodi od mlijeka (uključujući laktozu);
8. Koštunjavo voće: badem, lješnik, orah, indijski orah, pekan orah, brazilski orah, pistači, makadamija i njihovi proizvodi;
9. Celer i proizvodi od celera;
10. Gorušica (slačica) i proizvodi od gorušice;
11. Sjeme susama i proizvodi od sjemena susama;
12. Sumpor dioksid i sulfati u koncentracijama većim od 10 mg/kg ili 10 mg/l, izraženi kao ukupni SO<sub>2</sub> koji se računaju za proizvode koji su pripremljeni za konzumaciju ili su rekonstituisani u skladu sa uputstvom proizvođača,
13. Lupina i proizvodi od lupine;
14. Mekušci i proizvodi od mekušaca.

Za realizaciju sprovođenja posebnog režima ishrane, kod djece sa alergijama / intolerancijama na hranu ili celijakijom, neophodno je obezbijediti odgovarajuće uslove i opremu za bezbjedan rad i pripremu bezbjednih obroka. Takođe, ukoliko je potrebno, u skladu sa posebnim nutritivnim zahtjevima djeteta modifikovati jelovnik i nabaviti neophodne namirnice.

U posebnim situacijama, kada je potrebno obezbijediti bezbjedan transport obroka, ukoliko se distribuiraju u posebne vaspitne jedinice, obezbijediti bezbjednu ambalažu – termo posude za transport. Posude moraju biti pravilno obilježene, a termo posuda sa pripremljenim posebnim obrokom mora da sadrži naziv vaspitne jedinice u koju se transportuje i ime i prezime djeteta.

S tim u vezi, veoma je važno vršiti redovnu edukaciju zaposlenih.

U slučajevima da je veći broj upisane djece u predškolskoj ustanovi sa alergijama, neophodno je obezbijediti izdvojeni dio kuhinje ili posebnu kuhinju sa svim neophodnim priborom i opremom, sa posebnim osobljem zaduženim za pripremu hrane. Prilikom serviranja mora se osigurati da pripremljena hrana stigne do djeteta kojem je namijenjena i da se pod nadzorom konzumira.

Kod pripreme hrane za djecu s alergijama potrebno je strogo pridržavanje dobre higijenske i proizvođačke prakse radi sprječavanja miješanja i kontaminacije s drugom hranom. Preporuke za postupanje u slučaju poznate alergije/intolerancije na neki od sastojaka hrane kod djece:

- provjeriti sve sastojke hrane koja se priprema i poslužuje,
- provjeriti sve sastojke sirovina koja se stavljaju u hranu koja se poslužuje,
- provjeriti specifikacije za sirovine koje su dostavili dobavljači sirovina,
- čuvati kopiju ili zapis sastojaka koji su korišćeni prilikom pripreme hrane,

- ukoliko se priprema hrana koja ne sadrži neki određeni sastojak (moguć alergen) obezbijediti da je površina i oprema koja se koristi prvo dobro očišćena i oprana (ponekad 1 mg, a u nekim slučajevima i 1 µg sastojka uzrokuje alergijsku reakciju),
- dobro oprati ruke prije pripreme i posluživanja hrane,
- obezbijediti kontrolu prilikom posluživanja hrane za djecu sa alergijskom reakcijom (preporuka - odvojeno od ostale hrane),
- sprovoditi kontinuiranu edukaciju zaposlenih za postupanje u slučajevima pojave alergije.

Hranu bez alergena obavezno označiti prilikom pripreme i porcioniranja sa tačnom oznakom bez kojeg alergena je navedena hrana pripremljena, kao i imenom i prezimenom djeteta kojem je namijenjena, na ambalaži za transport. Ovo je posebno važno prilikom prevoza hrane i posluživanja u područnim jedinicama. Obratiti pažnju na posluživanje takve hrane u vaspitnoj grupi da bi se sprečila naknadna kontaminacija alergenima.

### Bezglutenska ishrana

Poremećaji uzrokovani glutenom, strukturnom bjelančevinom pšeničnog zrna, najčešći su izazov u organizaciji ishrane u predškolskim ustanovama. Alergija/intolerancija na gluten se liječi strogom doživotnom bezglutenskom ishranom. Podrazumijeva ishranu bez pšenice, raži, ječma i svih proizvoda koji ih sadrže. Zob-ovas, ako je čist i nije kontaminiran, siguran je za više od 95% djece sa alergijom na gluten. Iz ishrane se moraju isključiti i hibridi navedenih žitarica: spelta, durum, kus-kus, krupica, mekinje, klice i sl.

Bezglutenska ishrana se bazira na neprerađenim namirnicama koje prirodno nemaju gluten: meso, riba, jaja, mlijeko, mliječni proizvodi, voće, povrće, pirinač, kukuruz, proso, heljda, amarant, kinoa, mahunarke i krompir. Predlozi za pripremu bezglutenskih obroka su prikazani u Prilogu u tabeli bezglutenske ishrane. Čak i namirnice koje prirodno ne sadrže gluten mogu biti kontaminirane tokom uzgoja, prevoza, prerade, skladištenja.

Kod gotovih proizvoda u ishrani djece sa ovim poremećajima mogu se koristiti samo oni označeni precrtanim klasom žita, što je međunarodna oznaka za bezglutensku hranu i podrazumijeva hranu sa manje od 20mg glutena na kilogram hrane. U Crnoj Gori je propisana ova oznaka označavanja Uredbom o uslovima stavljanja na tržište hrane za posebne prehrabene potrebe (Sl list CG br 10/17).

Slika 1. Oznaka za namirnice bez glutena AO ECS. <https://www.aoecs.org/working-with-food/gluten-free-certification/>



# Preporučeni načini pripreme hrane

## Osnovni principi pravilnog pripremanja hrane

Za pripremanje hrane neophodno je poznavanje sastava namirnica, njihovo ispravno čuvanje do momenta upotrebe, kao i pravilna tehnika pripremanja, kako bi se na osnovu isplaniranog dobio ukusan, hranljiv i fiziološki adekvatan obrok. Biološka vrijednost namirnica može se značajno umanjiti, pa čak i uništiti nepravilnim postupcima pri njihovoj pripremi.

Pripremanje hrane možemo da podijelimo u dvije faze: pripremu namirnica i termičku obradu namirnica.

### Priprema namirnica

Ova faza se odnosi na pripremu namirnica do termičke obrade. Obuhvata više različitih postupaka čija primjena zavisi od vrste namirnice i planiranog jela. Najčešće se primjenjuju: čišćenje, pranje, usitnjavanje.

**ČIŠĆENJE** – cilj ovog postupka je da se odstrane nejestivi dijelovi namirnica.

**TREBLJENJE** – kod zrnastih proizvoda kao što su pirinač, pšenica, pasulj, grašak, sočivo i sl. predstavlja obaveznu radnju u pripremi namirnice, bez obzira da li su se već tako tretirale od proizvođača, jer postoji mogućnost da su se pri pakovanju i transportu zaprljale fizičkim nečistoćama, napadnute žiškam i drugim štetocinama, zagađene od strane glodara i insekata.

**PROSIJAVANJE** – primjenjuje se kod brašna, griza, mrvica pri čemu se koriste sita određene veličine. Ovaj postupak se obavezno obavlja bez obzira što proizvodi dolaze već prosijani od proizvođača, jer u njemu mogu da se nađu razne primjese dospjele pri pakovanju i transportu. Ova radnja je korisna naročito kod brašna, jer tom prilikom dolazi do ubacivanja izvjesne količine vazduha u njega, što ga čini rastresitim i podesnim za dalju izradu.

**LJUŠTENJE** – primjenjuje se uglavnom kod sirovih, a ponekad i termički obrađenih namirnica. Pri ovoj operaciji potrebno je da se odstranjuje što tanji sloj, jer se neposredno ispod ljuske nalaze biološki vrijedni sastojci, a najviše vitamin C, što se naročito odnosi na voće (jabuka, breskva, kruška i sl). Izuzetak od ovog principa predstavlja stari prokljajali krompir koji treba da se ljušti što deblje, kako bi se sa klicom odstranila okca.

**ODVAJANJE** – primjenjuje se kod mesa i ribe, kao i nekih vrsta voća i povrća. Kod mesa se odstranjuju kosti, kao i veće naslage masnoće i vezivnih tkiva. Kod ribe se odstrani krljušt, utroba i peraja, a prema potrebi i krupne kosti. Kod voća i povrća se odstranjuju oštećeni i uveli dijelovi, kao i ostaci zemlje. Kod lisnatog povrća (salata, blitva, spanać, kupus i dr) treba da se odstrane samo natruli, uveli, oštećeni listovi, dok se kod spanaća, blitve i zelja obavezno odstranjuju krupna

lisna rebra. Kod mahunarki se odstranjuju peteljke i končasti dijelovi. Kod paradajza se obavezno odstranjuje peteljka i zeleni dio koji može doći do sredine ploda. Kod paprike se odstranjuje peteljka sa sjemenom, a kod tikvice i bundeve sjemenke.

**PRANJE** – Cilj ovog postupka je da se odstrane ostaci zemlje, prašine, raznih hemijskih sredstava koja se koriste za zaštitu bilja, kao i mikroorganizmi koji mogu da se nađu na površini namirnica. Pranje se obavlja pod mlazom tekuće, zdravstveno bezbjedne vode. Osjetljive namirnice kao što su jagoda, malina, kupina i sl. peru se pod slabijim mlazom vode. Kod nekih namirnica je potrebno da odstoje u vodi, kako bi se odstranili nepoželjni sastojci rastvorljivi u vodi (kod usoljenog mesa i ribe) i kako bi se smanjio procenat soli. Takođe, stavljanjem namirnica u vodu odstranjuju se sitni životinjski organizmi (mušice, gusjenice, pužići i sl) koji mogu da se nalaze između gusto zbijenih listova ili cvjetova nekih vrsta povrća.

Za pranje se uglavnom koristi hladna voda, a neke namirnice je potrebno prati u mlakoj (suvo meso, suvo voće) ili vrućoj vodi (ukoliko se svježe meso pere u vrućoj vodi, dolazi do zatvaranja pora na površini, čime se sprječava gubitak mesnog soka).

Jedna od najčešćih grešaka je pranje usitnjenih namirnica gdje dolazi do gubitka hranljivih sastojaka, a gubitak je još veći ukoliko se usitnjena namirnica ostavi da odstoje u vodi.

**Usitnjavanje** – Najčešći načini su:

**SJEČENJE** – ovom operacijom se sirove ili termički obrađene namirnice oblikuju u velike komade, kriške, kocke, kolutove, štapiće, rezance i dr. Začinsko povrće peršun, bijeli luk, celer, list, itd. sa takozvanin sjeckanjem usitnjava do vrlo sitnih komadića.

**RENDANJE** – obavlja se uz pomoć specijalnog pribora- raznih rendi ili mašina sa odgovarajućim ulošcima izrađenih od nerđajućih metala. Kod voća i povrća prilikom rendanja dolazi do prskanja celuloznih opni, postaju rastresiti i pogodni za konzumiranje u sirovom stanju ili za dalju obradu.

**MLJEVENJE** – vrši se korišćenjem određenih mašina zavisno od vrste namirnice koja može da bude sirova ili termički obrađena.

**PASIRANJE** – poseban način usitnjavanja koji se zasniva na potiskivanju termički obrađenih ili sirovih namirnica kroz specijalno gusto sito ili presu-pasir. Cilj operacije je da se uklone nesvarljivi sastojci, prije svega celuloza. Pasiranu kašastu hranu odlikuje laka svarljivost.

**GNJEČENJE** – postupak sličan pasiranju, pri čemu namirnica dobija kašastu konzistenciju. Ovim postupkom se ne odstranjuju teško svarljivi sastojci tako da ovako obrađena namirnica postaje svarljivija, ali ne kao pasirana.

Ostale operacije pripreme:

**MUĆENJE** – primjena ručnih ili električnih mutilica (mikser) da bi se od nekoliko različitih namirnica dobila homogena masa. Koristi se za pripremu kremova, pudinga, kolača, itd.

**MIJEŠENJE** – predstavlja specifičan postupak u pripremi do termičke obrade, kojim se dobijaju tijesta za različite namjene: hljeb, razna peciva, testenine i sl. Obavlja se ručno ili upotrebom planetarnog miksera, a tijesto se oblikuje neposredno prije termičke obrade.

**DEFROSTACIJA** (odmrzavanje) – postupak kojim se odmrzavaju prethodno smrznute namirnice. Važno je znati da se jednom zamrznut proizvod ne smije ponovo zamrzavati, kao i da se smrznuta namirnica ne smije usitnjavati dok se potpuno ne otopi.

Jedna od čestih grešaka pri defrostaciji je da se odmrzavanje obavlja pod mlazom vode, ili u vreloj vodi, što je nepravilno jer dolazi do velikih gubitaka u hranljivim sastojcima. Najbolje je da se smrznuta namirnica defrostira u frižideru. Odmrznuta namirnica predstavlja veoma pogodnu sredinu za razvoj mikroorganizama, pa je treba odmah upotrijebiti.

Sve smrznute namirnice ne moraju da se defrostiraju da bi se dalje obrađivale – neke mogu direktno termički da se obrađuju kao smrznuto povrće, a slično je i sa nekim vrstama smrznutog tijesta (lisnato tijesto, štrudle, knedle...), kao i sa polugotovim proizvodima od mesa (ćufte, pljeskavice, panirano meso, panirana riba itd.). Neke namirnice se djelimično odmrzavaju (riba u blokovima), dok kod smrznutog voća defrostacija mora da se potpuno obavi, prije upotrebe ili njegove obrade.

### Termička obrada namirnica

Postupcima termičke obrade prouzrokuju se brojne promjene, koje po završetku dovode do konačnog cilja ovih operacija: omekšavanja, a uz to i razvijanja specifičnih organoleptičkih svojstava obrađenih namirnica: ukusa, mirisa, sočnosti i mekoće.

Za pripremanje namirnica termičkom obradom mogu da se koriste različiti postupci i njihove kombinacije: kuvanje u vodi, kuvanje u pari, blanširanje, dinstanje, prženje, pečenje, roštiljanje. Prema uslovima sredine i prenosu toplote možemo da ih podijelimo u dvije osnovne grupe: termička obrada u vlažnoj sredini i termička obrada u suvoj sredini. Potrebno je voditi računa da se primijeni postupak koji pruža najveće mogućnosti za očuvanje hranljive vrijednosti namirnica, kao i njihovih organoleptičkih osobina, što zavisi od visine temperature i dužine njenog djelovanja. Gubici u hranljivim sastojcima su manji ukoliko se primjenjuju više temperature sa kraćim djelovanjem

Tabela 9: Učestalost upotrebe različitih termičkih procesa pripreme hrane

Termičke procedure	Učestalost upotrebe
Kuvanje (u vodi/u pari/u vodenom kupatilu/poširanje)	Dnevno
Dinstati (u vlastitom soku/sa dodatkom kvalitetne masti i vode)	
Pečenje sa umjerenom količinom kvalitetne masti (npr. u pećnici, na kontaktnom roštilju, u tepsiji, u foliji)	
Pečenje i prženje po savremenim tehnologijama (npr. u pećnici parne konvekcije)	Što je rjeđe moguće ili najviše dva puta mjesečno
Prženje sa masnoćom	

### Distribucija i serviranje hrane

Uspjeh čitavog organizacionog lanca proizvodnje hrane provjerava se na kraju kod djece koja prihvataju ili odbijaju hranu. Zbog toga je veoma značajno da se pored dobro isplanirane ishrane posebna pažnja posveti distribuciji i serviranju obroka. Neophodno je da djeca dobiju hranu određene temperature i izgleda, što svakako zavisi od udaljenosti od mjesta pripremanja, kao i načina, odnosno sistema transportovanja.

Pripremanje, distribucija i serviranje hrane predstavlja kontinuirani i zatvoreni sistem unutar koga postoje određena pravila kojih se treba pridržavati.

Pri distribuciji hrane posebnu pažnju treba posvetiti sipanju hrane u posude za transport (termo posude). Da bi raspodjela bila pravilna i ravnomjerna mora se voditi računa od samog početka.

Prije sipanja hrane u termo posude obavezno pregledati posude popariti vrelom vodom i sipati pripremljeni obrok.

- Hranu u termo posudu iz kipera ili kazana, ravnomjerno sipati uz stalno miješanje.
- Iz termo posude u gastro posude ili šerpe koje će ići u dječje sobe opet stalno miješanje da hrana bude ravnomjerno raspoređena.
- Sipanje iz gastro posude u tanjire sa određenom kutlačom (prema normativu gotovih jela), uz stalno miješanje kako bi svi dobili iste porcije.

Hrana mora biti transportovana po svim higijenskim propisima. Topla tečna hrana se sipa u specijalne termos boce koje moraju da budu besprekorno čiste, dezinfekovane i obilježene.

Hrana u plehovima se pakuje u kontejnere.

Transportni termos se peru u distributivnim kuhinjama toplom vodom i deterdžentom, povremeno se ribaju tečnim vimom da bi povratili boju. Ispiraju se detaljno toplom vodom.

Za pranje posuđa mora da postoji poseban prostor i neophodno je da postoji mašina za pranje posuđa, a u velikim centralnim kuhinjama i mašina za pranje crnog posuđa.

**TRANSPORT HRANE** – vrši se u namjenskom vozilu za hranu. Potrebno je da se održava redovna čistoća vozila, kao i da se vodi evidencija o transportu hrane i čišćenju vozila od strane odgovornog lica.

**SERVIRANJE HRANE** – osobe koje rade na pripremi i serviranju hrane moraju da budu zdrave i edukovane za ovaj posao, kao i da posjeduju potrebnu zdravstvenu i higijensku kulturu. Osoblje koje je u kontaktu sa hranom mora da posjeduje sanitarnu knjižicu sa redovno obavljenim zdravstvenim pregledom.

## Zdravstvena bezbjednost hrane

Objekti u poslovanju s hranom koji se nalaze u sklopu ustanove, moraju odgovarati važećim propisima o hrani, ali i propisima koji se odnose na ličnu higijenu osoblja i djece. Takođe, zaduženo osoblje mora sprovoditi redovne kontrole higijenskih uslova u svim fazama prerade i distribucije hrane.

Djeca koja borave u predškolskim ustanovama pripadaju vrlo osjetljivoj populacionoj grupi, te je važno da je obezbijeđen i stalni nadzor Inspekcije za hranu Uprave za bezbjednost hrane, veterinu i fitosanitarne poslove, kao i sanitarni nadzor s utvrđenim postupcima djelovanja, da bi bile izbjegnute štetne posljedice za zdravlje djece, ali i roditelja, vaspitnih radnika i svih drugih lica koja o djeci brinu u predškolskoj ustanovi.

Zakonodavstvo u području bezbjednosti hrane propisuje obavezno uspostavljanje sistema samokontrole temeljenog na zadovoljavanju preduslovnih principa, dobre higijenske i dobre proizvođačke prakse i HACCP načelima za sve subjekte u poslovanju s hranom.

Cilj uspostavljenih sistema samokontrole je prevencija i smanjenje rizika od potencijalnih opasnosti na minimum i stavljanje u promet zdravstveno ispravne hrane. Kontinuirano nadziranje kritičnih kontrolnih tačaka i sprovođenje korektivnih mjera doprinosi navedenom cilju. Uspostavljanje učinkovitog sistema samokontrole moguće je jedino ukoliko su prethodno uspostavljeni preduslovi, kao i dobra higijenska i proizvođačka praksa. Obaveza je da se ispune opšti i posebni zahtjevi higijene hrane:

- Zahtjevi koji se odnose na opremu za proizvodnju i distribuciju hrane,
- Zahtjevi koji se odnose na ličnu higijenu i obuku zaposlenih i
- Zahtjevi koji se odnose na kontrolu zdravstvene bezbjednosti hrane.

Veoma značajan segment organizacije ishrane djece je i redovna kontrola. Kontrola ishrane djece u ustanovi može da se sprovodi kao spoljašnja i unutrašnja.

Spoljašnja kontrola može da se obavlja kao dio ugovorenih aktivnosti u okviru poslovno-tehničke saradnje. Veoma je značajno pratiti:

- kontrolu kvaliteta obroka, odnosno bromatološku analizu uzoraka cjelodnevnih obroka (doručak, užina, ručak) uzetih metodom slučajnog uzorka i laboratorijskog utvrđivanja njihove energetske vrijednosti i sadržaja bjelančevina, ugljenih hidrata i masti;
- kontrolu jelovnika i receptura pomoću namjenskih programa za ishranu;
- kontrolu higijenskih uslova pripreme i distribucije hrane, u skladu sa HACCP standardima i/ili u skladu sa principima dobre higijenske i proizvođačke prakse, na osnovu procjene rizika – tj. prema Planu samokontrole ustanove koji podrazumjeva: analizu mikrobiološke ispravnosti briseva uzetih sa radnih površina, pribora, ruku zaposlenih u kuhinjama; kontrolu mikrobiološke ispravnosti namirnica i gotovih obroka.

Unutrašnja kontrola obuhvata: kontrolu namirnica pri prijemu, kontrolu dokumentacije – atesta o zdravstvenoj bezbjednosti, kvalitet i deklaraciju dostavljenih namirnica i kontrolu pripreme i distribucije hrane.

Pored navedenog, neophodno je da organizacija ishrane djece u predškolskim ustanovama bude u saglasnosti i sa propisima koji uređuju oblast predškolskog i školskog vaspitanja i obrazovanja, zdravstvene zaštite i bezbjednosti hrane.

U cilju osiguravanja zdravstvene bezbjednosti hrane i adekvatnog nutritivnog sastava obroka nije dozvoljeno unošenje hrane i pića u predškolsku ustanovu mimo nadzora nutricioniste.



## LITERATURA

1. Smjernice za ishranu djece predškolskog uzrasta u Crnoj Gori, Institut za javno zdravlje Crne Gore, 2021. god.
2. Smjernice za pravilnu ishranu djece uzrasta 0-24 mjeseca. Dostupno na: <https://www.gov.me/clanak/smjernica-za-pravilnu-ishranu-djece-uzrasta-od-0-do-24-mjeseca>
3. Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates: key findings of the 2023 edition [Internet]. [cited 2024 Jan 2]. Dostupno na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073791>.
4. Istraživanje višestukih pokazatelja 2018, Crna Gora i romska naselja u Crnoj Gori.
5. Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) [Internet]. [cited 2024 Jan 2]. Dostupno na: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6594-46360-6707>
6. Istraživanje o prevalenciji gojaznosti kod djece uzrasta 7 godina u Crnoj Gori (ključni rezultati). Institut za javno zdravlje Crne Gore, 2021. godina.
7. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah | Nijz [Internet]. [cited 2024 Jan 2]. Dostupno na: <https://nijz.si/publikacije/smernice-zdravega-prehranjevanja-v-zgojno-izobrazevalnih-ustanovah/>
8. Pravilnik o normativu društvene ishrane dece u ustanovama za decu („Sl. glasnik RS”, br. 50/94).
9. Pravilnik o bližim uslovima i načinu ostvarivanja ishrane dece u predškolskoj ustanovi („Sl. glasnik RS” br. 39/18).
10. EFSA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA J. 1. marec 2010;8(3):1461.
11. Ishrana u predškolskim ustanovama: savetnik za planiranje i organizaciju, Petrica Ružić, Zavod za ekonomiku domaćinstva Srbije, 1997.
12. Pavlović M, Ishrana dece predškolskog uzrasta, Zavod za zaštitu zdravlja Subotica, 1997; Namirnice i sastav obroka u ishrani djece u predškolskoj ustanovi .
13. Zakon o bezbjednosti hrane („Sl. list Crne Gore”, br. 57/15).
14. Zakon o predškolskom vaspitanju i obrazovanju („Sl. list Crne Gore”, br. 64/02, 49/07, 80/10, 40/11 - 40/16 i 47/17).
15. Zakon o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti („Sl. list Crne Gore”, br. 12/2018, 64/2020 i 59/2021).
16. Ishrana u predškolskim ustanovama: savetnik za planiranje i organizaciju. Petrica Ružić, Zavod za ekonomiku domaćinstva Srbije, 1997. godina.




## Prilog 1. Praktični primjeri za korišćenje normativa


Tabela 1. Prosječne veličine porcija za praktičnu upotrebu u kuhinji

Kulinarska grupa	Preporučena veličina porcije (neto težina u gramima)	
	1. starosna grupa 0-3 godine (mala porcija)	2. starosna grupa 3-6 godina (velika porcija)
Mliječna jela	150-180	150-250
Jela od jaja	50-90	60-90
Hljeb i peciva	30-60	30-70
Namazi	10-20	10-30
Maslac i margarin za namaz	do 10	10-20
Tvrđi sir	10-20	10-25
Svježi sir	10-30	20-40
Mesni proizvodi	10-20	10-30
Mlijeko, mliječni napici i slični proizvodi	~ 150	~ 200
Ostala pića	150-180	150-200
Voće i povrće	50-120	80-160
Sušeno voće	10-20	10-25
Lješnici	do 57	do 57
Supe	~150	~200
Pečeno meso	30-50	50-70

## Prilog 2. Uputstvo za korišćenje normativa

Sve normativne gramaže u recepturama date su za jednu osobu (dijete). Radi preglednosti u tabeli su korišćene sledeće oznake:



 uzrast djece od 1. do 3. godine (u primjerima jelovnika gramaža namirnica je kolona br. 2)

 uzrast djece od 3 do 6 godina (u primjerima jelovnika gramaža namirnica je kolona br. 3)

**EV** — energetska vrijednost

**Kcal** — kalorije

### Doručak

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			 Jaslice	 Vrtić
1.	Slatki namaz, mlijeko	Pšenični hljeb	40	50
		Maslac	6	8
		Med	15	20
		Mlijeko (napitak)	150	200
2.	Slatki namaz, mlijeko	Pšenični hljeb	40	50
		Maslac	5	7
		Džem	12	15
		Mlijeko (napitak)	150	200
3.	Slatki namaz, mlijeko	Pšenični hljeb	40	50
		Eurokrem	15	18
		Mlijeko (napitak)	150	200
4.	Namaz od kuvanih jaja, jogurt	Pšenični hljeb	40	50
		Kisjela pavlaka	12	15
		Jaje ( kuvano)	25	50
		Jogurt (napitak)	150	200
5.	Namaz sa barenom šargarepom, jogurt	Pšenični hljeb	40	50
		Kisjela pavlaka	12	15
		Sir trapist	12	15
		Šargarepa (barena)	3	5
		Jogurt (napitak)	150	200

6.	Sirni namaz, jogurt	Pšenični hljeb	40	50
		Sirni namaz	15	20
		Jogurt (napitak)	150	200
7.	Namaz sa pavlakom, polutvrdim sirom i susamom, jogurt	Integralni hljeb	40	50
		Kisjela pavlaka	10	15
		Polutvrđi sir	10	15
		Susam	1	2
		Jogurt (napitak)	150	200
8.	Namaz sa piletinom, jogurt	Pšenični hljeb	40	50
		Sirni namaz	15	18
		Pileće bijelo meso (kuvano)	12	15
		Celer	3	5
		Jogurt (napitak)	150	200
9.	Namaz sa ribom (konzervirana ili kuvana), jogurt/čaj	Pšenični hljeb	40	50
		Sirni namaz	15	18
		Kuvana ili konzervirana riba	10	12
		Jogurt (napitak)	150	200
10.	Kajgana, jogurt/čaj	Integralni, ražani ili crni hljeb	40	50
		Jaje	60	75
		Ulje	5	8
		Jogurt (napitak)	150	200
11.	Omlet sa čurećim prsima, jogurt	Integralni, ražani ili crni hljeb	40	50
		Jaje	50	60
		Čureća prsa	8	10
		Ulje	5	8
		Jogurt (napitak)	150	200
12.	Omlet sa sirom, jogurt/čaj	Integralni, ražani ili crni hljeb	40	50
		Jaje	50	60
		Sir	10	15
		Ulje	5	8
		Jogurt (napitak)	150	200
13.	Omlet sa slaninom, jogurt /čaj	Integralni, ražani ili crni hljeb	40	50
		Jaje	50	60
		Slanina	8	10
		Ulje	5	8
		Jogurt (napitak)	150	200
14.	Omlet sa povrćem, jogurt/čaj	Integralni, ražani ili crni hljeb	40	50
		Jaje	50	60
		Paprika i tikvica	20	25
		Ulje	5	8
		Jogurt (napitak)	150	200

15.	Prženica, mlijeko sa kakaom/čaj	Pšenični hljeb	40	60
		Jaje	25	35
		Ulje	5	8
		Mijeko (napitak)	150	200
		Kakao	2	3
		Cimet	0.2	0.3
		Šećer	5	7
16.	Palenta sa sirom, jogurt	Kukuruzna palenta	25	35
		Maslac	3	5
		Sir	15	20
		Jogurt (napitak)	150	200
17.	Palenta na mlijeku sa ovsenim pahuljicama	Kukuruzna palenta	25	35
		Maslac	3	5
		Ovsene pahuljice	15	20
18.	Popara sa sirom na mlijeku, jogurt	Mlijeko	150	200
		Pšenični hljeb	40	50
		Mlijeko	80	120
		Sir	10	15
19.	Kukuruzna proja sa sirom, jogurt	Maslac	3	5
		Jogurt (napitak)	150	200
		Kukuruzno brašno	12	15
		Pšenično brašno	12	15
		Jogurt	15	15
		Mlijeko	10	15
		Ulje	3	5
		Jaja	12,5	12,5
		Kukuruzni griz	12	15
		Sir	12	14
Prašak za pecivo, so	/	/		
20.	Kukuruzna proja sa spanaćem ili blitvom, jogurt	Jogurt (napitak)	150	200
		Kukuruzno brašno	12	15
		Pšenično brašno	12	15
		Jogurt	15	15
		Mlijeko	10	15
		Ulje	3	5
		Jaja	12,5	12,5
		Spanać ili blitva	20	25
		Sir	12	14
		Kukuruzni griz	12	15
Prašak za pecivo, so	/	/		

<b>21.</b>	<b>Kukuruzna proja sa bundevom, jogurt</b>	Kukuruzno brašno	12	15
		Pšenično brašno	12	15
		Jogurt	25	30
		Sir	12	14
		Jaja	12,5	12,5
		Ulje	3	5
		Bundeva	10	15
		Kukuruzni griz	12	15
		Prašak za pecivo	/	/
		Jogurt (napitak)	150	200
<b>22.</b>	<b>Carska pita, jogurt</b>	Kukuruzno brašno	12	15
		Pšenično brašno	12	15
		Jogurt	25	30
		Jaja	12,5	12,5
		Šunkarica	10	12
		Sir	12	14
		Kisjeli krastavac	4	5
		Paprika	4	5
		Ulje	3	5
		Prašak za pecivo, so	/	/
Jogurt- napitak	150	200		
<b>23.</b>	<b>Integralne pogačice sa sirom i sjemenkama, jogurt</b>	Pšenično brašno	10	15
		Integralno-pšenično brašno	5	10
		Jaja	5	7
		Sir	12	14
		Mlijeko	25	30
		Maslac	10	12
		Jogurt -napitak	150	200
		Sjemenke suncokreta, bundeve	8	10
		Germa, so	/	/
		Jogurt- napitak	150	200
<b>24.</b>	<b>Pita sa sirom, jogurt</b>	Kore za pitu	30	35
		Sir	25	30
		Ulje	3	5
		Jaja	10	15
		Jogurt	7,5	10
		Jogurt-napitak	150	200



<b>25.</b>	<b>Heljdina pita sa sirom, jogurt</b>	Heljdine kore	30	35
		Ulje	10	12
		Sir	20	25
		Jogurt	10	12
		Jaja	10	13
		Sir	20	25
		Jogurt -napitak	150	200
		Jogurt (napitak)	150	200
<b>26.</b>	<b>Pita zeljanica sa sirom, jogurt</b>	Kore za pitu	30	35
		Sir	20	25
		Ulje	8	10
		Jaja	10	13
		Mlijeko	8	10
		Spanać ili blitva	10	15
Jogurt- napitak	150	200		
<b>27.</b>	<b>Pita sa mesom, jogurt</b>	Kore za pitu	30	35
		Meso - juneće	20	25
		Ulje	8	10
		Jogurt	8	10
		Luk	2	5
		Prašak za pecivo, so	/	/
		Jogurt (napitak)	150	200
		Jogurt- napitak	150	200
<b>28.</b>	<b>Pšenične/integralne/ speltine krofne, mlijeko sa kakaom/čaj</b>	Pšenično brašno	15	18
		Integralno ili speltino brašno	15	17
		Mlijeko	5	8
		Kvasac	1	2
		Maslac	3	5
		Ulje za prženje	18	20
		Jaja	3	5
		Kakao prah	2	3
		Šećer	1	2
		Mlijeko (napitak)	150	200
		Pšenično brašno	22	25
		Integralno brašno	8	10
		Jaja	3	5
Sir	12	15		
Mlijeko	10	12		
Kvasac	1	2		
Maslac	3	5		
Ulje za prženje	18	20		
Jogurt (napitak)	150	200		
<b>29.</b>	<b>Integralne mekike sa sirom, jogurt/čaj</b>	Pšenično brašno	22	25
		Integralno brašno	8	10
		Jaja	3	5
		Sir	12	15
		Mlijeko	10	12
		Kvasac	1	2
		Maslac	3	5
		Ulje za prženje	18	20
		Jogurt (napitak)	150	200
		Jogurt- napitak	150	200

30.	Integralna kifla sa džemom, mlijeko/čaj	Integralno brašno	17	20
		Pšenično brašno	15	17
		Jaja	6	8
		Mlijeko	10	15
		Kvasac	1	2
		Šećer	1	2
		Džem	8	10
		Maslac	3	5
		Mlijeko (napitak)	150	200
31.	Integralna kifla sa sirom, jogurt	Pšenično brašno	15	17
		Integralno brašno	17	20
		Jaja	6	8
		Mlijeko	10	15
		Kvasac	1	2
		Šećer	1	2
		Maslac	3	5
		Sir	10	12
		So	/	/
Jogurt (napitak)	150	200		
32.	Speltina pica pužić, jogurt	Pšenično brašno	15	17
		Speltino brašno	17	20
		Ćureća prsa	10	12
		Polutvrđi sir	8	10
		Mlijeko	4	5
		Jogurt	4	5
		Maslac	3	4
		Tomatello	6	8
		Kvasac, šećer, origano		
Jogurt (napitak)	150	200		
33.	Pica rolat, jogurt	Kore za pitu	30	35
		Ćureća prsa	10	12
		Polutvrđi sir	8	10
		Jogurt	8	10
		Tomatello	6	8
		Ulje	3	5
		Jogurt	8	10
		Jogurt (napitak)	150	200
34.	Kačamak, mlijeko	Kukuruzni brašno	25	35
		Mlijelo - napitak	150	200
		Maslac, so	6	7



35.	Kačamak sa sirom, jogurt	Kukuruzni brašno	25	35
		Maslac	6	7
		Sir	15	20
		Jogurt (napitak)	150	200
36.	Namaz od ćurećih grudi, jogurt/čaj	Ćureće grudi (suhomesnati proizvod)	10	15
		Jaje	8	10
		Sirni namaz	12	13
		Jogurt (napitak)	150	200
37.	Palačinke sa džemom, mlijeko/čaj	Pšenično brašno	25	30
		Jaje	6	6
		Mlijeko	20	20
		Ulje	3	3
		Džem	5	7
		Mlijeko (napitak)	150	200
38.	Heljdine palačinke sa džemom, mlijeko/čaj	Pšenično brašno	20	25
		Heljdino brašno	5	5
		Jaje	6	6
		Mlijeko	20	20
		Ulje	3	3
		Džem	5	7
		Mlijeko (napitak)	150	200
39.	Heljdine palačinke sa sirom, jogurt	Pšenično brašno	20	25
		Heljdino brašno	5	5
		Jaje	6	6
		Mlijeko	20	20
		Ulje	3	3
		Sir	10	10
		Jogurt (napitak)	150	200
40.	Speltine palačinke sa džemom, mlijeko/čaj	Pšenično brašno	15	20
		Speltino brašno	10	10
		Jaje	6	6
		Mlijeko	20	20
		Ulje	3	3
		Džem	5	7
		Mlijeko (napitak)	150	200
41.	Ovsene palačinke sa bananom, mlijeko	Ovsene pahuljice	15	20
		Banana	10	10
		Jaje	6	6
		Mlijeko	20	20
		Ulje	3	3
		Džem	3	5
		Mlijeko	150	200

42.	Palačinke sa spanaćem, jogurt	Pšenično brašno	25	30
		Spanać	10	10
		Jaje	6	6
		Mlijeko	20	20
		Ulje	3	3
		Sir	10	10
		Jogurt (napitak)	150	200
43.	Medaljoni sa tikvicama, jogurt	Pšenično brašno	25	30
		Tikvica (rendana)	10	10
		Jaje	6	6
		Origano	1	1
		Ulje	3	3
		Ovsene pahuljice	2	3
		Prašak za pecivo		
		Jogurt (napitak)	150	200
44.	Speltina piroška sa sirom, jogurt	Pšenično brašno	22	25
		Speltino brašno	8	10
		Jaja	3	5
		Sir	12	15
		Mlijeko	10	12
		Kvasac	1	2
		Maslac	3	5
		Ulje za prženje	18	20
		Jogurt (napitak)	150	200
45.	Palačinke sa sirom, mlijeko/čaj	Pšenično brašno	25	30
		Jaje	6	6
		Mlijeko	20	20
		Ulje	3	3
		Sir	10	10
		Mlijeko (napitak)	150	200
46.	Kukuruzni trouglovi sa sirom, jogurt	Kukuruzno brašno	17	20
		Pšenično brašno	15	17
		Maslac	3	5
		Sir	8	10
		Kvasac	1	2
		Mlijeko	10	15
		Ulje	2	3
		Šećer	1	2
		Jaja	6	8
		Jogurt (napitak)	150	200



## Napici

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Limunada	Voda	140	160
		Limun	20	25
		Šećer ili	8	10
		Med	8	10
2.	Cijeđena pomorandža	Voda	140	160
		Pomorandža	20	25
		Šećer ili	5	7
		Med	5	7
3.	Cijeđena oranžada	Voda	140	160
		Pomorandža	10	15
		Limun	10	15
		Šećer ili	5	7
4.	Sok od višnje	Višnja	25	30
		Šećer	2	3
5.	Sok od borovnice	Borovnica	25	30
		Šećer	2	3
6.	Mlijeko 2,8% m.m.	Mlijeko 2,8% m.M.	150	200
7.	Jogurt	Jogurt	150 (2,8% m.m.)	200
8.	Voćni jogurt sa borovnicom/malinom/bananom	Jogurt	120	140
		Borovnica	12	15
		Banana	20	25
		Malina	5	7
		Šećer	1	2
9.	Mlijeko sa kakaom 2,8% m.m.	Mlijeko	150	200
		Šećer	8	10
		Kakao	2	3
10.	Čaj sa limunom	Voda	150	200
		Šipurak (suvi) ili kamilica (riinfuz)	3	4
		Šećer ili	7	8
		Med	7	8
		Limunov sok	4	5
11.	Fraps sa bananom	Mlijeko	100	110
		Banana	30	35
		Keks	20	25

## Voćna užina

Br.	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jaslice 	Vrtić 
1.	Jabuka	110	120
2.	Kruška	110	120
3.	Kajsija	110	120
4.	Breskva	110	120
5.	Nektarina	110	120
6.	Šljiva	110	120
7.	Pomorandža	110	120
8.	Mandarina	110	120
9.	Banana	160	180
10.	Kompot — šljiva	140	160
11.	Kompot — breskva	140	160

## Čorbe

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Paradajz čorba	Paradajz pelat	6	8
		Crni luk	8	10
		Ulje	2	3
		Pirinač	3	5
		Šećer	1	1
		Suvi začin	0,2	0,2
		Šargarepa	10	15
		Peršun list	1	2
		Celer list	1	2

2.	Krem čorba od povrća	Krompir	8	10
		Karfiol	8	10
		Grašak	5	8
		Šargarepa	8	10
		Bijela zelen	2	4
		Brašno ili pšenični griz	1	1
		Mlijeko	4	5
		Jaje	2	3
		Suvi začin	0,2	0,3
		Peršun list	1	2
		Crni luk	8	10
3.	Krem pileća čorba sa prosom	Ulje	1	2
		Piletina	10	15
		Proso	8	10
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	3	5
		Crni luk	8	10
		Brašno	1	1
		Jaja	2	3
		Mlijeko	4	5
		Peršun list	1	2
		Celer	1	2
4.	Čorba od spanaća ili blitve	Ulje	1	2
		Spanać ili blitva	25	30
		Krompir	15	20
		Brašno	1	1
		Mlijeko	10	15
		Suvi začin	0,2	0,3
		Crni luk	4	5
		Peršun list	1	2
		Šargarepa	8	10
		Jaje	2	3
		6.	Čorba od spanaća ili blitve sa ovsenim pahuljicama	Ulje
Blitva ili spanać	10			15
Ovsene pahuljice	10			15
Bijela zelen	4			6
Pavlaka	3			5
Šargarepa	8			10
Crni luk	4			5



7.	Krem čorba od karfiola	Karfiol	20	25
		Šargarepa	8	10
		Crni luk	4	5
		Jaja	2	3
		Mlijeko	8	10
		Pavlaka	3	5
		Ulje	1	2
		Brašno	1	1
		Celer	1	2
		Peršun list	1	2
		8.	Krem čorba od brokule	Brokula
Šargarepa	8			10
Crni luk	4			5
Jaja	2			3
Mlijeko	8			10
Pavlaka	3			5
Ulje	1			2
Brašno	1			1
Peršun list	1			2
Suvi začini	0,2			0,3
9.	Krem čorba od bundeve ili tikvice			Bundeva
		Šargarepa	8	10
		pavlaka	3	5
		Ulje	1	2
		Peršun list	1	2
		Suvi začini	0,2	0,3
		Pšenični griz	1	1
		Mlijeko	8	10
10.	Čorba od junećeg mesa — rago čorba	Juneće ili teleće meso	15	20
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	3	5
		Celer	3	4
		Pavlaka	3	5
		Mlijeko	8	10
		Pšenični griz	1	1
		Ulje	2	3
		Peršun list	1	2
		Krompir	8	10
		Grašak	8	10
		Celer list	1	2
		Crni luk	4	5

11.	Bistra pileća supa	Pileće meso	10	15		
		Šargarepa	8	10		
		Bijela zelen	8	10		
		Crni luk	4	5		
		Peršun list	1	2		
		Ulje	1	2		
		Suvi začini	0,2	0,3		
		Celer	1	2		
		Fida	5	6		
		12.	Bistra juneća supa	Juneće meso	10	15
				Šargarepa	8	10
Bijela zelen	8			10		
Crni luk	2			4		
Suvi začini	0,2			0,3		
Ulje	1			2		
Peršun list	1			2		
Celer	1			2		
Fida	5			6		
13.	Juneća supa sa knedlama			Juneće meso	10	15
				Šargarepa	8	10
		Bijela zelen	8	10		
		Crni luk	2	4		
		Suvi začini	0,2	0,3		
		Ulje	1	2		
		Peršun list	1	2		
		Celer	1	2		
		Jaje	2	3		
		Maslac	2	3		
		Pšenični griz	4	6		
14.	Čorba od povrća	Krompir	9	11		
		Karfiol	9	11		
		Grašak	4	6		
		Boranija	3	5		
		Šargarepa	4	5		
		Paštrnak	5	7		
		Luk crni	0,50	1		
		Jaje	2	3		
		Mlijeko	2	3		
		Ulje	2	3		
		Peršun list	/	/		
		So	/	/		
		Pšenični griz	1	2		



15.	Teleća čorba	Teleće meso	20	25
		Šargarepa	6	8
		Paštrnak	4	5
		Luk crni	0,5	1
		Jaje	1	2
		Mlijeko	4	5
		Pšenični griz	2	3
		Ulje	2	3
		Fida	5	6
		Peršun list, so		
16.	Supa od junećih kostiju sa tjesteninom	Šargarepa	8	10
		Juneće kosti	10	15
		Bijela zelen	8	10
		Crni luk	2	4
		Suvi začin	0,2	0,3
		Ulje	1	2
		Peršun list	1	2
		Celer	1	2
		Tjestenina	5	6

## Receptura jela bez mesa



Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Zapečene makarone sa sirom i jajima	Makarone	30	40
		Ulje	5	8
		Sir feta	20	25
		Sir 25% m.m.	10	15
		Mlijeko	20	30
		Pavlaka	5	8
		Jaja	13	15
		Maslac	1	2

2.	Đuveč	Krompir	50	60
		Pirinač	10	12
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	3	5
		Crni luk	10	12
		Bijeli luk	2	3
		Ulje	6	8
		Mješavina povrća za đuveč	80	100
		Suvi začin	0,2	0,3
		3.	Paprikaš sa krompirom i povrćem	Krompir
Šargarepa	10			12
Crni luk	10			12
Paradajz pelat	2			3
Suvi začin	0,2			0,3
Bijela zelen	5			7
Celer	1			2
Peršun list	1			2
4.	Pasulj sa povrćem	Pasulj	50	60
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	10	15
		Luk bijeli	2	3
		Ulje	5	7
		Celer	1	2
		Pšenično brašno	1	2
		Paradajz pelat	2	3
		Peršun list	1	2
Suvi začin	0,2	0,3		
5.	Sočivo sa povrćem	Sočivo	50	60
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	10	15
		Luk bijeli	2	3
		Ulje	5	7
		Celer	1	2
		Pšenično brašno	1	2
		Paradajz pelat	2	3
		Peršun list	1	2
Suvi začin	0,2	0,3		

6.	Dinstani grašak	Grašak	50	60
		Šargarepa	10	15
		Crni luk	10	15
		Bijeli luk	2	3
		Ulje	5	7
		Celer	1	2
		Pšenično brašno	1	2
		Peršun list	1	2
		Suvi začin	0,2	0,3
		7.	Pekarski krompir	Jaja
Mlijeko	35			40
Ulje	5			7
Krompir	180			200
Crni luk	8			10
Suvi začin	0,2			0,3
8.	Boranija zapečena sa jajima			Boranija
		Ulje	5	7
		Crni luk	8	10
		Pavlaka	15	20
		Jaja	13	15
		Mlijeko	25	35
		Kisjelo mlijeko	40	50
		Pirinač	4	5
		Suvi začin	0,2	0,3
9.	Karfiol zapečen sa jajima	Karfiol	130	150
		Ulje	5	7
		Crni luk	8	10
		Pavlaka	15	20
		Jaja	13	15
		Mlijeko	25	35
		Kisjela pavlaka	40	50
		Pirinač	4	5
		Šargarepa	10	12
		Suvi začin	0,2	0,3



10.	Sataraš sa rižom	Paprika	100	130
		Paradajz	60	70
		Luk crni	30	40
		Ulje	5	7
		Pirinač	10	15
		Suvi začin		
		Jaja	8	10
		11.	Pasulj prebranac	Pasulj
Ulje	5			7
Crni luk	20			25
Peršun	1			2
Suvi začin	0,2			0,3
Bijeli luk	0,5			1

## Receptura jela sa suvim mesom

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Pasulj sa suvim mesom	Pasulj	40	50
		Suvi vrat	8	10
		Slanina	8	10
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	15
		Šargarepa	3	5
		Paradajz pelat	2	3
		Brašno	1	2
		Peršun list	1	2
		Bijeli luk	0,5	1
2.	Slatki kupus sa suvim mesom i slaninom	Kupus	180	200
		Suvi vrat	10	12
		Slanina	10	12
		Suvi začin	0,2	0,3
		Šargarepa	10	15
		Crni luk	8	10
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	3	4
		Peršun list	2	3

3.	Kisjeli kupus sa suvim mesom i slaninom	Kisjeli kupus	150	170
		Suvi vrat	10	12
		Slanina	10	12
		Brašno	1	2
		Crni luk	8	10
		Mast	5	7

## Receptura jela sa mesom



Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Grašak sa junećim mesom	Grašak	130	150
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	15
		Šargarepa	10	15
		Paradajz pelat	1	2
		Pšenično brašno	1	2
		Peršun list	1	2
		Suvi začini	0,2	0,3
2.	Boranija sa junećim mesom	Boranija	130	150
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Pavlaka	10	15
		Crni luk	10	15
		Bijeli luk	1	1
		Šargarepa	10	15
		Brašno	1	1
		Suvi začini	0,2	0,3
3.	Slatki kupus sa junećim mesom	Kupus	180	200
		Juneći but	50	60
		Crni luk	10	15
		Bijeli luk	0,5	1
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Paradajz pelat	3	5
		Pšenično brašno	1	1
Ulje	3	5		

4.	Kelj sa junećim mesom	Kelj	140	160
		Juneći but	50	60
		Crni luk	10	15
		Bijeli luk	0,5	1
		Krompir	40	50
		Bijela zelen	5	7
		Ulje	5	7
		Brašno	1	1
		Šargarepa	10	15
		Suvi začini	0,2	0,3
		Paradajz pelat	3	5
5.	Paprikaš sa krompirom i junećim mesom	Krompir	160	180
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	15
		Luk bijeli	0,5	1
		Šargarepa	10	15
		Paradajz pire	2	3
		Peršun list	2	3
6.	Đuveč (smrznuto povrće) sa junećim mesom	Bijela zelen	5	7
		Pirinač	8	10
		Juneće meso	50	60
		Peršun list	1	2
		Ulje	5	7
		Krompir	50	60
		Boranija smrznuta	10	15
		Grašak smrznuti	10	15
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Paprika svježa	20	25
		Paradajz svježi	20	25
		Crni luk	8	10
Bijeli luk	0,5	1		
Tikvica	8	10		
Suvi začini	0,2	0,3		

<b>7.</b>	<b>Đuveč sa svježim povrćem i svinjskim mesom</b>	Pirinač integralni	6	8
		Svinjsko meso	40	50
		Heljdine pahuljice	1	2
		Ulje	5	7
		Krompir	50	60
		Boranija smrznuta	10	15
		Grašak smrznuti	10	15
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Paprika (svježa)	20	30
		Paradajz (svježi)	20	30
		Crni luk	8	10
		Bijeli luk	0,5	1
		Tikvica	8	10
		Peršun list	1	2
		Suvi začin	0,2	0,3
<b>8.</b>	<b>Pilav sa junećim mesom</b>	Pirinač	25	30
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Suvi začin	0,2	0,3
		Peršun list	1	2
		Crni luk	10	15
<b>9.</b>	<b>Sataraš sa junećim mesom</b>	Paprika	100	130
		Paradajz	60	70
		Crni luk	30	40
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Jaja	8	10
		Suvi začin	0,2	0,3
		Peršun list	1	2

<b>10.</b>	<b>Kapama sa junećim mesom</b>	Krompir	100	130		
		Juneći but	50	60		
		Spanać ili blitva	120	130		
		Ulje	5	7		
		Crni luk	10	15		
		Luk bijeli	0,5	1		
		Šargarepa	10	15		
		Riža	8	10		
		Kisjela pavlaka -prilog	10	15		
		Paradajz pelat	2	3		
		Peršun list	2	3		
		Bijela zelen	5	7		
		<b>11.</b>	<b>Gulaš od junećeg mesa sa tjesteninom</b>	Makarona	30	40
				Juneći but	50	60
Šargarepa	10			15		
Bijela zelen	5			7		
Paradajz pelat	2			3		
Brašno	1			2		
Suvi začin	0,2			0,3		
Ulje	5			7		
<b>12.</b>	<b>Sočivo sa junećim mesom i povrćem</b>	Sočivo	60	70		
		Juneći but	50	60		
		Ulje	5	7		
		Šargarepa	10	15		
		Bijela zelen	5	7		
		Suvi začin	0,2	0,3		
		Miješano smrznuto povrće	40	50		
		Peršun list	1	2		
<b>13.</b>	<b>Ćušpajz od tikvica</b>	Crni luk	10	15		
		Juneće meso	50	60		
		Tikvice	110	130		
		Pirinač	7	8		
		Šargarepa	2	3		
		Paradajz pelat	1	2		
		Luk crni	5	6		
		Pšenično brašno	1	2		
		Ulje	7	8		
		Prešun list				

## Receptura jela sa mesom



Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Krompir paprikaš sa pilećim mesom	Krompir	160	180
		Bijelo pileće meso	50	60
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	15
		Luk bijeli	0,5	1
		Šargarepa	10	15
		Paradajz pelat	2	3
		Peršun list	2	3
2.	Pilav sa pilećim mesom	Pileće bijelo meso	50	60
		Pirinač	25	30
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
		Suvi začin	0,2	0,3
3.	Pilav sa pilećim mesom i povrćem	Pileće bijelo meso	50	60
		Pirinač	25	30
		Šargarepa	10	15
		Grašak	10	15
		Kukuruz šećerac	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
		Suvi začin	0,2	0,3

4.	Geršla sa pilećim mesom i povrćem	Pileće bijelo meso	50	60
		Geršla	25	30
		Šargarepa	10	15
		Grašak	10	15
		Kukuruz šećerac	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
		Suvi začin	0,2	0,3
5.	Proso sa pilećim mesom i povrćem	Pileće bijelo meso	50	60
		Proso	25	30
		Šargarepa	10	15
		Paprika	10	15
		Tikvica	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
		Suvi začin	0,2	0,3
6.	Đuveč sa pilećim mesom i povrćem	Pileće bijelo meso	50	60
		Krompir	40	60
		Pirinač	8	10
		Šargarepa	10	15
		Grašak	10	15
		Boranija	8	10
		Paprika	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Paradajz-sveži	10	15
		Crni luk	8	10
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
Suvi začin	0,2	0,3		

7.	Đuveč od smrznutog povrća sa pilećim mesom	Pileće bijelo meso	450	60
		Krompir	40	60
		Šargarepa	10	15
		Crni luk	8	10
		Bijeli luk	0,5	1
		Paradajz pelat	3	5
		Ulje	5	7
		Suvi začin	0,2	0,3
		Miješano smrznuto povrće	80	100
		Pirinač	8	10
		8.	Grašak sa pilećim mesom	Pileće bijelo meso
Grašak	130			150
Šargarepa	10			15
Bijela zelen	5			7
Crni luk	8			10
Ulje	5			7
Peršun list	2			3
Bijeli lul	0,5			1
Paradajz pelat	2			4
Pšenično brašno	0,5			1
Suvi začin	0,2			0,3
9.	Rizi-bizi sa pilećim mesom	Pirinač	25	30
		Pileće bijelo meso	50	60
		Grašak	8	10
		Šargarepa	10	15
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Bijela zelen	5	7
		Peršun list	2	3
Suvi začin	0,2	0,3		
10.	Ajmokac sa pilećim mesom	Bijelo pileće meso	50	60
		Mlijeko	12	15
		Kisjela pavlaka	2	3
		Ulje	4	5
		Pšenično brašno	5	6
		Luk bijeli		
		Peršun list	2	3
		So		
Limun				

11.	Testenina sa piletinom u bijelom sosu sa spanaćem	Makarone	50	60
		Bijelo pileće meso	60	75
		Bijeli luk	2	3
		Bijela zelen	5	7
		Neutralna pavlaka	20	30
		Spanać	10	12
		Brašno	1	2
		Suvi začin	0,2	0,3
		Peršun list	2	3
		Ulje	5	7
		12.	Pileći medaljoni	Pileće bijelo meso (mljeveno)
Suvi začin	0,2			0,3
Prezla	2			3
Crni luk	1			2
Bijeli luk	1			2
Jaja	2			3

## Receptura jela sa mljevenim mesom

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima			
			Jaslice 	Vrtić 		
1.	Musaka od krompira	Juneće meso	40	50		
		Krompir	160	180		
		Ulje	5	7		
		Crni luk	8	10		
		Šargarepa	8	10		
		Jaja	8	10		
		Mlijeko	40	45		
		Suvi začin	0,2	0,3		
		2.	Musaka od tikvica	Tikvice	180	200
				Juneće meso	40	50
Ulje	2			3		
Crni luk	8			10		
Pirinač	2			3		
Mlijeko	15			18		
Suvi začin	0,2			0,3		
Crvena paprika	10			15		
Jaja	8			10		


<b>3. Musaka od karfiola</b>	Karfiol-smrznuti ili	120	140
	Karfiol svježi	180	200
	Juneće meso	40	50
	Ulje	5	7
	Crni luk	8	10
	Pirinač	8	10
	Mlijeko	25	30
	Suvi začin	0,2	0,3
	Crvena paprika	10	15
	Jaja	8	10
	<b>4. Musaka od boranije</b>	Boranija (smrznuta)	120
Juneće meso		40	50
Ulje		5	7
Crni luk		8	10
Pirinač		8	10
Mlijeko		25	30
Suvi začin		0,2	0,3
Crvena paprika		10	15
Kisjelo mlijeko		40	50
Jaja		8	10
<b>5. Musaka od plavog patlidžana</b>	Plavi patlidžan	160	180
	Juneće meso	40	50
	Ulje	5	7
	Crni luk	8	10
	Pirinač	8	10
	Mlijeko	25	30
	Suvi začin	0,2	0,3
	Crvena paprika	10	15
	Kisjelo mlijeko	40	50
	Jaja	8	10
<b>6. Sarma od kupusa</b>	Kisjeli kupus	150	180
	Pirinač	6	8
	Svinjska plećka	10	15
	Juneće meso	10	15
	Slanina	3	5
	Suvi začin	0,2	0,3
	Crni luk	8	10
Ulje	5	7	

<b>7. Ćufte u paradajz sosu</b>	Svinjska plećka ili samo	20	25	
	Juneći but	40	50	
	Prezla	2	3	
	Crni luk	6	8	
	Bijeli luk	0,5	1	
	Jaja	2	3	
	Ulje	2	3	
	<b>Sos</b>	Paradajz pelat	10	12
		Ulje	6	8
		Pšenično brašno	6	8
Suvi začin		0,2	0,3	
<b>8. Rizi-bizi sa junećim mesom</b>	Pirinač	25	30	
	Juneće meso	40	50	
	Grašak	8	10	
	Šargarepa	10	15	
	Crni luk	8	10	
	Ulje	5	7	
	Bijela zelen	5	7	
	Suvi začin			
	<b>9. Punjena paprika</b>	Paprika	180	200
Juneći but		40	50	
Crni luk		6	8	
Pirinač		6	8	
Šargarepa		8	10	
Paradajz pelat		4	6	
Suvi začin		0,2	0,3	
Ulje		5	7	
Brašno		5	7	
Peršun list		2	3	
Kisjelo mlijeko		40	50	
Bijeli luk		0,5	1	
<b>10. Punjene tikvice</b>		Tikvice	180	200
	Juneći but	40	50	
	Crni luk	6	8	
	Pirinač	6	8	
	Šargarepa	8	10	
	Paradajz pelat	4	6	
	Suvi začin	0,2	0,3	
	Ulje	5	7	
	Brašno	5	7	
	Peršun list	2	3	
	Kisjelo mlijeko	40	50	
	Bijeli luk	0,5	1	


11.	Makarone ili špagete sa mljevenim mesom	Makarone	40	50
		Juneće meso	40	50
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	12
		Bijeli luk	0,5	1
		Šargarepa	2	4
		Paradajz pelat	8	10
		Brašno	5	7
		Suvi začin	0,2	0,3
		Peršun list	1	2
		12.	Kapama sa spanaćem i rižom	Pirinač
Juneće meso	40			50
Spanać	120			140
Ulje	5			7
Bijeli luk	0,5			1
Mlijeko	10			15
Suvi začin	0,2			0,3
Pšenično brašno	0,5			1
Kisjelo mlijeko ( prilog)	40			50
Crni luk	10			12

4.	Makarone sa tunjevinom u crvenom sosu	Makarone	35	40
		Ulje	5	7
		Crni luk	8	10
		Bijeli luk	0,5	1
		Šargarepa	5	8
		Paradajz pelat	8	10
		Suvi začin	0,2	0,3
		Peršunov list	2	4
		Origano	/	/
		Tunjevina	35	40
		5.	Makarone sa tunjevinom u bijelom sosu	Makarone
Ulje	5			7
Crni luk	8			10
Bijeli luk	0,5			1
Šargarepa	5			8
Neutralna pavlaka	10			15
Suvi začin	0,2			0,3
Peršunov list	2			4
Origano	/			/
Tunjevina	35			40

## Receptura jela sa ribljim mesom

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Filet lososa	Filet lososa	60	70
		Ulje za pripremu	1	2
2.	Filet oslića	Filet oslića	60	70
		Ulje	1	2
		Prezla	3	4
3.	Panirani riblji štapići	Riblji štapići	60	70
		Ulje	1	2



## Receptura jela od pečenog mesa

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Pečeni batak sa karabatakom	Batak sa karabatakom	80	90
		Ulje	2	3
2.	Svinjska đinstana šnicla	Svinjski but	60	70
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	2	3
3.	Juneća đinstana šnicla	Juneći but	50	60
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	2	3





<b>4. Faširana šnicla</b>	Juneće meso	40	50
	Prezla	8	10
	Crni luk	5	7
	Bijeli luk	0,5	1
	Suvi začin	0,2	0,3
	Jaja	3	5
	Ulje	3	5
	Peršun list	1	2
	<b>5. Dinstana junetina</b>	Juneći but	50
Ulje		3	5
Crni luk		20	30
Bijeli luk		0,5	1

## Receptura priloga jelima

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
<b>1. Pire krompir</b>	Krompir	160	180	
	Maslac	5	7	
	Mlijeko	30	40	
<b>2. Salata od krompira</b>	Krompir	160	180	
	Crni luk	10	15	
	Sirće	0,5	1	
	Ulje	3	5	
<b>3. Dalmatinsko varivo</b>	Krompir	80	100	
	Blitva ili	40	60	
	Smrznuti spanać	40	60	
	Ulje	3	5	
	Bijeli luk	0,5	1	
<b>4. Dinstana šargarepa</b>	Šargarepa	150	180	
	Crni luk	6	8	
	Bijeli luk	0,5	1	
	Ulje	3	5	
	Brašno	0,5	1	
	Pavlaka	3	5	
	Peršun	2	3	



<b>5. Prilog od šargarepe i krompira</b>	Šargarepa	80	100
	Crni luk	6	8
	Bijeli luk	0,5	1
	Ulje	3	5
	Krompir	60	80
	Pavlaka	3	5
	Peršun	2	3
	<b>6. Dinstani grašak</b>	Grašak	120
Crni luk		6	8
Bijeli luk		0,5	1
Ulje		3	5
Brašno		0,5	1
Šargarepa		8	10
Peršun		2	3
<b>7. Dinstana boranija</b>	Boranija	120	140
	Crni luk	6	8
	Bijeli luk	0,5	1
	Ulje	3	5
	Brašno	0,5	1
	Šargarepa	8	10
	Peršun	2	3
<b>8. Varivo od povrća</b>	Grašak	25	35
	Krompir	35	40
	Bijeli luk	0,5	1
	Ulje	3	5
	Boranija	25	35
	Šargarepa	8	10
	Crni luk	6	8
	Bijela zelen	8	10
	Suvi začin	0,2	0,3
	Peršun	2	3
<b>9. Pire od spanaća</b>	Smrznuti spanać	130	150
	Mlijeko	30	40
	Bijeli luk	1	2
	Ulje	3	5
<b>10. Prilog integralni pirinač</b>	Brašno	1	2
	Integralni pirinač	25	30
	Crni luk	2	3
	Šargarepa	2	3
	Suvi začin	0,2	0,3
	Ulje	3	5

## Salate



Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Kupus salata	Kupus	50	60
		Sirće	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3
2.	Salata od kupusa sa rendanom šargarepom/celerom/cveklom	Kupus	30	40
		Sirće	1	2
		So	1	2
		Šargarepa/celer/cvekla	20	30
		Ulje	2	3
3.	Zelena salata	Zelena salata	40	50
		Sirće	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3
4.	Paradajz salata	Paradajz	50	60
		Crni luk	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3
5.	Krastavac salata	Krastavac	50	60
		Sirće	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3
6.	Cvekla salata	Cvekla	50	60
		Sirće	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3
7.	Miješana salata	Krastavac	10	10
		Paradajz	20	30
		So	1	2
		Paprika	10	10
		Ulje	2	3
8.	Salata od krastavca, bijelog luka i jogurta	Krastavac	50	60
		Bijeli luk	1	2
		So	1	2
		Jogurt	30	60

9.	Salata od celera	Celer	20	30
		Jabuka	5	10
		Orasi mljeveni	2	3
		Pavlaka	10	15

## Konzervirane salate

Br.	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jaslice 	Vrtić 
1.	Kisjeli krastavac	40	50
2.	Kisjela paprika	40	50
3.	Cvekla	40	50
4.	Miješana salata	40	50
5.	Salata od kisjelog kupusa	40	50



## Kuvane užine

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Puding (čokolada, vanila)	Mlijeko	150	180
		Puding	13	15
		Šećer	7	8
2.	Griz sa kakaom ili čokoladom	Mlijeko	150	180
		Pšenični griz	15	18
		Šećer	5	7
		Crna čokolada	5	7
		Kakao	5	7
3.	Griz	Mlijeko	150	180
		Pšenični griz	15	18
		Šećer	7	8
4.	Sutlijaš	Mlijeko	150	180
		Pirinač	18	20
		Cimet	0,5	1
		Šećer	2	3

5.	Sutlijaš sa kakaom	Mlijeko	150	180
		Pirinač	18	20
		Kakao	5	7
		Šećer	2	3
6.	Sutlijaš sa crnom čokoladom	Mlijeko	150	180
		Pirinač	18	20
		Crna čokolada	5	7
		Šećer	2	3
7.	Sutlijaš sa crnom čokoladom i suvim grožđem	Mlijeko	150	180
		Pirinač	18	20
		Crna čokolada	5	7
		Suvo grožđe	5	7
8.	Integralni sutlijaš	Mlijeko	150	180
		Integralni pirinač	23	25
		Cimet	0,5	1
		Šećer	7	8
9.	Proso sa crnom čokoladom	Mlijeko	150	180
		Proso	20	25
		Crna čokolada	5	7
		Kakao	5	7
10.	Kuvana pšenica na mlijeku sa medom	Mlijeko	140	160
		Pšenica	20	25
		Med	13	15
		Orasi	2	3
11.	Kuvana pšenica na vodi sa medom	Voda	/	/
		Pšenica	20	25
		Med	13	15
		Orasi	2	3
12.	Sutlijaš sa voćem	Mlijeko	150	180
		Pirinač	18	20
		Jabuka ili kruška	5	7
		Šećer	7	8
13.	Ovsena kaša	Ovsene pahuljice	30	40
		Mlijeko	150	200
		Šećer	7	8
		Cimet		



14.	Voćna ovsena kaša sa jabukom	Ovsene pahuljice	30	40
		Mlijeko	150	200
		Šećer	7	8
		Jabuka	5	7
		Cimet	1	2
15.	Voćna ovsena kaša sa bananom	Ovsene pahuljice	30	40
		Mlijeko	150	200
		Šećer	5	7
16.	Voćna ovsena kaša sa suvim voćem (brusnica, suvo grožđe, suve šljive)	Banana	15	25
		Ovsene pahuljice	30	40
		Mlijeko	150	200
		Suvo voće	5	7
17.	Pečena jabuka sa keksom	Cimet	0,2	0,3
		Jabuka	110	120
		Keks- mljeveni	20	25
18.	Plazma keks	Šećer	2	3
		Plazma keks	30	40
19.	Integralni keks	Integralni keks	30	40
20.	Mljeveni keks (plazma) sa mlijekom	Plazma keks	30	40
		Mlijeko	150	200

## Pite za užinu

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jasllice 	Vrtić 
1.	Pita sa jabukama	Kore za pitu	30	35
		Jabuka	50	60
		Šećer	5	7
		Ulje	5	7
		Cimet	0,5	1
2.	Pita sa bundevom	Kore za pitu	30	35
		Bundeva	25	35
		Jabuka	10	20
		Šećer	5	6
		Ulje	5	7
		Cimet	0,5	1

3.	Pita sa višnjama	Kore za pitu	30	35
		Višnja	50	60
		Šećer	5	7
		Ulje	5	7
		Griz	2	3
4.	Pita sa borovnicom i crnom čokoladom	Kore za pitu	30	35
		Borovnica	50	60
		Čokolada	5	7
		Šećer	5	7
		Ulje	5	7
		Griz	2	3

## Užina

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima		
			Jaslice 	Vrtić 	
1.	Štrudla sa orasima	Pšenično brašno	25	30	
		Jaja	2	4	
		Mlijeko	8	10	
		Kvasac	/	/	
		Vanillin šećer	/	/	
		So	/	/	
		Šećer	1	2	
	Fil	Mlijeko	8	10	
		Orasi	15	20	
		Šećer	6	8	
		Prah šećer za posipanje	1	2	
	2.	Štrudla sa jabukom i orasima	Pšenično brašno	25	30
			Jaja	2	4
			Mlijeko	8	10
Kvasac			/	/	
Vanillin šećer			/	/	
So			/	/	
Šećer			1	2	
Fil		Jabuka	20	30	
		Orasi	15	20	
		Šećer	6	8	
		Ćimet	/	/	
		Vanillin šećer	/	/	
		Prah šećer za posipanje	1	2	

3.	Štrudla sa džemom ili fugaca	Pšenično brašno	25	30		
		Jaja	2	4		
		Mlijeko	8	10		
		Kvasac	/	/		
		Maslac	2	3		
		So	/	/		
		Šećer	3	4		
		Vanillin šećer	/	/		
		Džem	10	15		
		Prah šećer za posipanje	/	/		
		4.	Crna torta	Pšenično brašno	12	14
Jaja	8			10		
Mlijeko	10			12		
Ulje	6			8		
Šećer	10			12		
Kakao	0,5			1		
Crna čokolada	3			5		
Vanillin šećer, prašak za pecivo	/			/		
5.	Koh od griza			Pšenično brašno	2	4
				Griz	16	19
				Šećer	3	5
		Prašak za pecivo	/	/		
		Ulje	1	2		
		Jaja	16	19		
		Preliv	Mlijeko	150	180	
	Šećer		2	3		
	Vanillin šećer		/	/		
	6.		Medenjaci	Pšenično brašno	18	20
		Jaja		5	7	
Med		2		4		
Šećer		3		5		
Ćimet, prašak za pecivo		/		/		
Maslac		2		4		
7.		Lenja pita		Pšenično brašno	25	30
	Jaja		8	10		
	Maslac		12	15		
	Jabuke		35	40		
	Prašak za pecivo, vanillin šećer, Ćimet		/	/		
	Šećer		4	6		

8.	Voćni kolač sa višnjom	Pšenično brašno	15	17
		Jaja	8	10
		Kisjelo mlijeko ili mlijeko	12	15
		Ulje	5	7
		Voće (višnja)	15	20
		Griz	1	2
		Prašak za pecivo, vanillin šećer		
		Šećer	13	15
9.	Voćni kolač sa malinom	Pšenično brašno	25	30
		Jaja	8	10
		Kisjelo mlijeko ili mlijeko	12	15
		Ulje	5	7
		Voće (malina)	15	20
		Griz	1	2
		Prašak za pecivo, vanillin šećer		
		Šećer	5	7
10.	Voćni kolač sa borovnicom	Pšenično brašno	25	30
		Jaja	8	10
		Kisjelo mlijeko	12	15
		Ulje	5	7
		Voće (borovnica)	15	20
		Griz	1	2
		Prašak za pecivo, vanillin šećer		
		Šećer	5	7
11.	Voćni kolač sa breskvom	Pšenično brašno	25	30
		Jaja	8	10
		Kisjelo mlijeko	12	15
		Ulje	5	7
		Voće (breskva)	15	20
		Griz	1	2
		Prašak za pecivo, vanillin šećer		
		Šećer	5	7
12.	Kolač sa šargarepom	Pšenično brašno	25	30
		Jaja	5	6
		Šargarepa (rendana)	16	18
		Šećer	5	7
		Cimet, vanillin šećer	/	/
		Prašak za pecivo, soda-bikarbona.	/	/

13.	Medeno srce	Pšenično brašno	25	30
		Jaja	3	4
		Mlijeko	10	12
		Ulje	4	5
		Džem	1	2
		Cimet	/	/
		Prašak za pecivo	/	/
	Preliv: kakao	Džem	1	2
		Kakao	2	4
		Maslac	3	5
Preliv: crna čokolada	Džem	1	2	
	Čokolada	6	8	
	Mlijeko	2	4	
		Maslac	1	2
14.	Mramorni kolač	Pšenično brašno	25	30
		Ulje	3	5
		Šećer	5	7
		Kakao	2	4
		Jogurt	10	12
		Prašak za pecivo		
		Jaja	10	12
15.	Kolač sa jabukom i orasima	Pšenični griz	25	30
		Jaja	8	10
		Jabuke	15	20
		Orasi	6	8
		Šećer	5	7
		Soda bikarbona, prašak za pecivo	/	/
		Crna čokolada	6	8
		Maslac	1	2
		Mlijeko	10	15
		Ulje	3	5
16.	Kolač sa crnom čokoladom i kakaom	Pšenično brašno	25	30
		Jaja	8	10
		Jogurt	10	12
		Ulje	6	8
		Kakao	1	2
		Šećer	5	7
		Prašak za pecivo, prah šećer za posipanje	/	/




17.	<b>Keks sa ovsenim pahuljicama</b>	Pšenično brašno	15	18
		Jaja	5	6
		Ovsene pahuljice	10	12
		Maslac	10	12
		Suvo grožđe	5	6
		Čokolada	2	3
		Šećer	3	5
18.	<b>Kolač sa ovsenim i ražanim pahuljicama</b>	Ražane-mljevene pahuljice	8	10
		Pšenično brašno	12	14
		Jaja	5	6
		Ovsene pahuljice	10	12
		Mlijeko	20	30
		Šećer	2	3
		Prašak za pecivo	/	/
		Crna čokolada	2	3
		Ulje	5	7
19.	<b>Ražani keksići sa cimetom</b>	Ražano brašno	13	16
		Integralno brašno	12	14
		Maslac	10	12
		Šećer	5	7
		Cimet	/	/
		Prašak za pecivo	/	/
		Mlijeko	20	30
20.	<b>Voćne bombice sa bananom i ovsenim pahuljicama</b>	Ovsene pahuljice	15	20
		Banana	20	30
		Mljeveni keks	20	30
		Maslac	10	12
		Čokolada	2	3
		Mlijeko	20	30
		Suvo grožđe ili brusnica	5	6
21.	<b>Voćni kolač sa pomorandžom</b>	Pšenično brašno	25	30
		Ulje	3	5
		Šećer	5	7
		Pomorandža -rendana	15	20
		Čokolada -za preliv	2	3
		Prašak za pecivo	/	/
		Jaja	10	12

22.	<b>Rolat sa pudingom i malinama</b>	Pšenično brašno	20	25		
		Jaja	8	10		
		Mlijeko	12	15		
		Ulje	5	7		
		Voće (malina)	15	20		
		Puding	13	15		
		Mlijeko	100	150		
		Prašak za pecivo, vanillin šećer				
		Šećer	5	7		
		23.	<b>Rolat sa džemom</b>	Pšenično brašno	25	30
Jaja	8			10		
Mlijeko	12			15		
Ulje	5			7		
Prašak za pecivo, vanillin šećer						
Šećer	5			7		
Džem	6			9		
24.	<b>Voćna salata</b>			Banana	18	20
				Jabuka	20	20
		Kruška	10	15		
		Borovnica	10	15		
		Malina	10	12		
		Mandarina	10	20		
		Šećer	1	2		
		25.	<b>Voćni kolač sa kajsijom</b>	Pšenično brašno	25	30
Jaja	8			10		
Kisjelo mlijeko	12			15		
Ulje	5			7		
Voće (kajsija)	15			20		
Griz	1			2		
Prašak za pecivo, vanillin šećer						
Šećer	5			7		
26.	<b>Kompot od breskve i kajsije</b>			Voda	100	130
		Kajsija	25	35		
		Breskva	25	35		
		Šećer	3	5		




## 1. Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina

Vrsta obroka	Namirnice	Energija (Kcal)	Procenat ukupnog dnevnog unosa
Doručak	Integralni hljeb, namaz sa piletinom i susamom, jogurt	311	23,90%
Ručak	Integralni hljeb, dinstani grašak sa pilećim mesom, salata od kupusa i celera	442	34%
Užina	Voćna bombica sa bananom i ovsenim pahuljicama, oranžada	215	17,60%
<b>Ukupno</b>		<b>968</b>	<b>75,50%</b>




### Namaz sa piletinom

	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Integralni hljeb	40	50
	Sirni namaz	15	18
	Piletina	12	15
	Celer	3	5
	Susam	1	2
	Jogurt	150	200


### Pšenični hljeb

	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Pšenični hljeb	40	50




### Salata od kupusa sa rendanom šargarepom/cveklom/celerom




	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Kupus	30	40
	Sirće	1	2
	So	1	2
	Šargarepa/celer/cvekla	20	30
	Ulje	2	3

### Grašak sa pilećim mesom

	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Pileće bijelo meso	40	50
	Grašak	130	150
	Šargarepa	10	15
	Bijela zelen	5	7
	Crni luk	8	10
	Ulje	5	7
	Peršun list	2	3
	Bijeli luk	0,5	1
	Paradajz pire	2	4
	Pšenično brašno	0,5	1
	Suvi začin	0,2	0,3
	So		

### Voćne bombice sa bananom i ovsenim pahuljicama

	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Ovsene pahuljice	15	20
	Banana	20	30
	Mljeveni keks	20	30
	Maslac	10	12

	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Pomorandža	10	15
	Limun	10	15
	Sećer ili med	8	10




## 2. Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina

Vrsta obroka	Namirnice	Energija (Kcal)	Procenat ukupnog dnevnog unosa
Doručak	Kukuruzna proja sa sirom i blitvom, jogurt	338	26,0%
Ručak	Integralni hljeb, čorba od povrća, musaka sa krompirom, salata od cvekle	467	35,9%
Užina	Banana	195	15,0%
Ukupno		1000	76,9%

### Kukuruzna proja sa spanaćem ili blitvom, jogurt

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jasllice	Vrtić
		
Kukuruzno brašno	12	15
Pšenično brašno	12	15
Jogurt	15	15
Mlijeko	10	15
Ulje	3	5
Jaja	12,5	12,5
Spanać ili blitva	20	25
Sir	12	14
Kukuruzni griz	12	15
Prašak za pecivo,so	/	/
Jogurt -napitak	150	200

### Pšenični hljeb

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jasllice	Vrtić
		
Pšenični hljeb	40	50

### Čorba od povrća

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jasllice	Vrtić
		
Krompir	9	11
Karfiol	9	11
Grašak	4	6
Boranija	3	5
Šargarepa	4	5
Paštrnak	5	7
Luk crni	0,50	1
Jaje	2	3
Mlijeko	2	3
Ulje	2	3
Peršun list	/	/
So	/	/
Pšenični griz	1	2


### Musaka od krompira

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jasllice	Vrtić
		
Juneće meso	40	50
Krompir	160	180
Ulje	5	7
Crni luk	8	10
Šargarepa	8	10
Jaja	8	10
Mlijeko	40	45
Suvi začin	0,2	0,3

### Salata od cvekle


Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jasllice	Vrtić
		
Cvekla	50	60
Sirće	1	2
So	1	2
Ulje	2	3




Banana			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
	160	180	


### 3. Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina


Vrsta obroka	Namirnice	Energija (Kcal)	Procenat ukupnog dnevnog unosa
Doručak	Ražani hljeb, omljet sa povrćem, jogurt	320	24,6 %
Ručak	Ražani hljeb, juneća supa, juneći gulaš u sosu od povrća sa makaronama, salata od kupusa	464	35,6%
Užina	Voćni kolač sa pomorandžom i oranžadom	160	12,3%
<b>Ukupno</b>		<b>973</b>	<b>74,80%</b>





Omlet sa povrćem			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Integralni, ražani ili crni hljeb	40	50	
Jaje	50	60	
Paprika i tikvica	20	25	
Ulje	5	8	
Jogurt	150	200	





Bistra juneća supa			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Šargarepa	8	10	
Juneće meso	10	15	
Bijela zelen	8	10	
Crni luk	2	4	
Suvi začini	0,2	0,3	
Ulje	1	2	
Peršun list	1	2	
Celer	1	2	
Fida	5	6	

Pšenični hljeb			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Pšenični hljeb	40	50	

Juneći gulaš u sosu od povrća sa makaronama			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Makarone	30	40	
Juneći but	50	60	
Šargarepa	10	15	
Bijela zelen	5	7	
Paradajz pire	2	3	
Brašno	1	2	
Suvi začini	0,2	0,3	





Salata od kupusa			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Kupus	30	40	
Sirće	1	2	
So	1	2	



Voćni kolač sa pomorandžom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Pšenično brašno	25	30
	Ulje	3	5
	Šećer	5	7
	Pomorandža (rendana)	15	20
	Čokolada (preliv)	2	3
	Prašak za pecivo	/	/
	Jaja	10	12





Cijeđena orandžada			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Pomorandža	10	15
	Limun	10	15
	Sećer ili med	8	10

#### 4. Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina





Vrsta obroka	Namirnice	Energija (Kcal)	Procenat ukupnog dnevnog unosa
Doručak	Crni hljeb, namaz od maslaca i meda, mlijeko sa cimetom	338	26,0%
Ručak	Crni hljeb, povrćna čorba sa ovsenim pahuljicama, panirani file oslića i dalmatinsko varivo	475	36,5%
Užina	Ražani keksići sa cimetom i limunada/ oranžada	165	12,6%
<b>Ukupno</b>		<b>978</b>	<b>75,1%</b>





Sirni namaz			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Pšenični hljeb	40	50
	Maslac	5	7
	Med	12	15
	Mlijeko sa cimetom	150	200

Čorba od spanaća ili blitve i ovsenim pahuljicama			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Blitva ili spanać	10	15
	Ovsene pahuljice	10	15
	Ulje	2	3
	Bijela zelen	4	6
	Pavlaka	3	5
	Šargarepa	8	10
	Jaje	2	3
	Crni luk	4	5
	Pšenični hljeb	40	50

Integralni pšenični hljeb			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Crni hljeb	40	50

Dalmatinsko varivo sa filetom oslića			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Krompir	80	100
	Blitva ili	40	60
	Smrznuti spanać	40	60
	Ulje	3	5
	Bijeli luk	0,5	1
	Filet oslića	60	70
	Ulje	1	2
	Prezla	3	4

Ražani keks sa cimetom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Ražano brašno	13	16
	Integralno brašno	12	14
	Maslac	10	12
	Šećer	10	12
	Cimet	/	/
	Prašak za pecivo	/	/
	Mlijeko	20	30





Cijeđena orandžada			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Pomorandža	10	15
	Limun	10	15
	Sećer ili med	8	10

## Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina

DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Integralne pogačice sa sirom i sjemenkama, jogurt	Integralni hljeb, pileća supa sa prosom, pilav sa pilećim mesomi povrćem, salata od barene paprike	Kolač sa jabukom i orasima i limunada
Energetska vrijednost 319 Kcal=24,5%	Energetska vrijednost 465 Kcal = 35,7%	Energetska vrijednost 190 Kcal= 14,4%

**Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 974 Kcal = 74,9%**

Integralne pogačice sa sirom i sjemenkama, jogurt			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Pšenično brašno	10	15
	Integralno-pšenično brašno	5	10
	Jaja	5	7
	Sir	12	14
	Mlijeko	25	30
	Maslac	10	12
	Jogurt -napitak	150	200
	Sjemenke suncokret, bundeva	8	10
	Germa, so	/	/

Integralni pšenični hljeb			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Pšenični hljeb	40	50





### PILEĆA ČORBA SA PROSOM

	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Piletina	10	15
	Proso	8	10
	Šargarepa	10	15
	Bijela zelen	3	5
	Crni luk	8	10
	Brašno	1	1
	Jaja	2	3
	Mlijeko	4	5
	Peršun list	1	2
	Celer	1	2
	Ulje	1	2

### Kolač sa jabukom i orasima

	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Pšenični griz	25	30
	Jaja	8	10
	Jabuke	15	20
	Orasi	6	8
	Šećer	8	10
	Soda bikarbona, prašak za pecivo	/	/
	Crna čokolada	6	8
	Maslac	1	2
	Mlijeko	10	15
	Ulje	3	5

### Pilav sa pilećim mesom i povrćem





	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Pileće bijelo meso	40	50
	Pirinač	25	30
	Šargarepa	10	15
	Grašak	10	15
	Kukuruz šećerac	10	15
	Bijela zelen	5	7
	Crni luk	8	10
	Ulje	5	7
	Peršun list	2	3
	Suvi začini	0,2	0,3

### Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina

DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Heljdina pita sa sirom i jogurt	Crni hljeb, krem čorba od bundeve, makarone sa pilećim mesom u bešamel sosu sa spanaćem	Voćni kolač sa borovnicama i oranžada
Energetska vrijednost 342 Kcal= 26,2%	Energetska vrijednost 450Kcal =34,6%	Energetska vrijednost 192 Kcal = 14,7%

**Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 984 Kcal = 75,6%**




### Limunada




	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Voda	140	160
	Limun	20	25
	Šećer ili med	8	10




### Heljdina pita sa sirom, jogurt





	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Heljdine kore	25	35
	Ulje	7	10
	Sir	20	25
	Jogurt	7	10
	Jaja	10	13
	Prašak za pecivo	/	/
	Jogurt -napitak	150	200

Krem čorba od bundeve ili tikvice			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Bundeva	25	30
	Šargarepa	8	10
	Pavlaka	3	5
	Ulje	1	2
	Peršun list	1	2
	Suvi začin	0,2	0,3
	Pšenični griz	1	1
	Suvi začin	0,2	0,3
	Peršun list	2	3
	Ulje	5	7
	Mlijeko	8	10

Makarone sapilećim mesom u bešamel sosu sa spanaćem			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Makarona	40	50
	Bijelo pileće meso	60	75
	Bijeli luk	2	3
	Bijela zelen	5	7
	Neutralna pavlaka	20	30
	Spanać	10	12
	Brašno	1	2

Pšenični hljeb			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Pšenični hljeb	40	50

Cijeđena orandžada			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Pomorandža	10	15
	Limun	10	15
	Sećer ili med	8	10

Voćni kolač sa borovnicom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
 	Pšenično brašno	25	30
	Jaja	8	10
	Kisjelo mlijeko	12	15
	Ulje	5	7
	Voće (borovnica)	15	20
	Griz	1	2
	Prašak za pecivo, vanillin šećer		


## Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina

DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Carska pita i jogurt	Ražani hljeb, bistra juneća supa, musaka od tikvica, salata od krastavaca	Voćni jogurt i dječiji keks
Energetska vrijednost 332 Kcal = 25,4%	Energetska vrijednost 459 Kcal = 35,3%	Energetska vrijednost 195 Kcal = 15%



**Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 986 Kcal = 75,7%**




Carska pita, jogurt			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
 	Kukuruzno brašno	12	15
	Pšenično brašno	12	15
	Jogurt	25	30
	Jaja	12,5	12,5
	Šunkarica	10	12
	Sir	12	14
	Kisjeli krastavac	4	5
	Paprika	4	5
	Ulje	3	5
	Prašak za pecivo, so	/	/

Bistra pileća supa			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Šargarepa	8	10
	Juneće meso	10	15
	Bijela zelen	8	10
	Crni luk	2	4
	Suvi začini	0,2	0,3
	Ulje	1	2
	Peršun list	1	2
	Celer	1	2
	Fida	5	6

Pšenični hljeb			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Pšenični hljeb	40	50

Musaka od tikvica			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Tikvice	180	200
	Juneće meso	40	50
	Ulje	5	7
	Crni luk	8	10
	Pirinač	8	10
	Mlijeko	15	18
	Suvi začini	0,2	0,3
	Crvena paprika	10	15
	Jaja	8	10

Krastavac salata			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Krastavac	50	60
	Sirće	1	2
	So	1	2
	Ulje	2	3

Voćni jogurt i dječiji keks			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Jogurt	120	140
	Borovnica	12	15
	Banana	20	25
	Malina	5	7
	Dječiji keks	25	30
	Šećer	1	2

## Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina


DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Pita sa junećim mesom i jogurt	Integralni hljeb, kapama sa junećim mesom	Frape od banane
Energetska vrijednost 340 Kcal= 26,1%	Energetska vrijednost 340 Kcal= 26,1%	Energetska vrijednost 182 Kcal = 14%

**Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 979 Kcal = 75,2%**

Pita sa mesom, jogurt			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Kore za pitu	30	35
	Meso	20	25
	Ulje	8	10
	jogurt	8	10
	luk	2	5
	Prašak za pecivo, so	/	/
	Jogurt -napitak	150	200

Integralni pšenični hljeb			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
		Crni hljeb	40

Kapama sa junećim mesom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
		Krompir	100
Juneći but	50	60	
Spanać ili blitva	120	130	
Ulje	5	7	
Crni luk	10	15	
Luk bijeli	0,5	1	
Šargarepa	10	15	
Riža	8	10	
Kisjela pavlaka – prilog	10	15	
Paradajz pelat	2	3	
Peršun list	2	3	
Bijela zelen	5	7	

Frage sa bananom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
		Mlijeko	100
Banana	30	40	
Keks	20	30	

## Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina

DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Speltine piroške sa sirom i jogurt	Crni hljeb, sataraš sa rižom i pileći medaljoni	Voćna salata i dječiji keks
Energetska vrijednost 355 Kcal = 27,3%	Energetska vrijednost 448 Kcal = 34,3%	Energetska vrijednost 190 Kcal = 14,6%

Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 993 Kcal = 76,3%

Speltine piroške sa sa sirom, jogurt			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
		Pšenično brašno	22
Speltino brašno	8	10	
Jaja	3	5	
Sir	12	15	
Mlijeko	10	12	
Kvasac	1	2	
Maslac	3	5	
Ulje za prženje	18	20	
Jogurt – napitak	150	200	

Sataraš sa rižom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
		Paprika	100
Paradajz	60	70	
Luk crni	30	40	
Ulje	5	7	
Pirinač	20	25	
Suvi začin			
Jaja	8	10	

Pšenični hljeb			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
Crni hljeb	40	50	

Pileći medaljoni			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
Bijelo pileće meso-mljeveno	60	70	
Suvi začini	0,2	0,3	
Prezla	2	3	
Crni luk	1	2	
Bijeli luk	1	2	
Jaja	2	3	
Jaja	8	10	

Voćna salata i dječiji keks			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
Banana	35	40	
Jabuka	15	20	
Suvo grožđe	8	10	
Borovnica	10	12	
Crna čokolada	16	8	
Mandarina	10	20	
Šećer	1	2	
Dječiji keks	20	25	

## Primjer jelovnika za djecu od 3 do 6 godina


DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Kukuruzna proja sa bundevom (tikvicom) i sirom, jogurt	Ražani hljeb, teleća čorba, čušpajz od tikvica sa junećim mesom	Voćni kolač sa kajsijom i sok od višnje
Energetska vrijednost 345 Kcal = 26,5 %	Energetska vrijednost 447 Kcal = 34,3 %	Energetska vrijednost 199 Kcal = 15,3%


Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 991 Kcal = 76,2 %

Kukuruzna proja sa bundevom, jogurt			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
Kukuruzno brašno	12	15	
Pšenično brašno	12	15	
Jogurt	25	30	
Sir	12	14	
Jaja	12,5	12,5	
Ulje	3	5	
Bundeva	10	15	
Kukuruzni griz	12	15	
Prašak za pecivo	/	/	
Jogurt –napitak	150	200	


Teleća čorba			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
Teleće meso	20	25	
Šargarepa	6	8	
Paštrnak	4	5	
Luk crni	0,5	1	
Jaje	1	2	
Mlijeko	4	5	
Pšenični griz	2	3	
Ulje	2	3	
Fida	5	6	
Peršun list, so			



Ražani hljeb			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Ražani hljeb	40	50

Ćušpajz od tikvica			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Juneće meso	40	50
	Tikvice	110	130
	Pirinač	7	8
	Šargarepa	2	3
	Paradajz pelat	1	2
	Luk crni	5	6
	Pšenično brašno	1	2
	Ulje	7	8
	Prešun list		


Voćni kolač sa kajsijom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Pšenično brašno	25	30
	Jaja	8	10
	Kisjelo mlijeko	12	15
	Ulje	5	7
	Voće (kajsija)	15	20
	Griz	1	2
	Prašak za pecivo, vanillin šećer		
	Šećer	13	15

Sok od višnje			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Višnja	25	30
	Šećer	2	3


## Primjer jelovnika za djecu od 1 do 3 godine





DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Popara sa sirom, jogurt	Pšenični hljeb, krompir paprikas sa pilećim mesom i povrćem, salata cvekla	Frape sa bananom i mljevenim keksom
Energetska vrijednost 279 Kcal = 25,3%	Energetska vrijednost 351 Kcal = 36,7%	Energetska vrijednost 175 Kcal = 15,9%





Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 856 Kcal = 74,9%

Popara sa sirom na mlijeku, jogurt			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Pšenični hljeb	40	50
	Mlijeko	80	120
	Sir	10	15
	Maslac	3	5
	Jogurt – napitak	150	200

Krompir paprikaš sa pilećim mesom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Krompir	160	180
	Bijelo pileće meso	50	60
	Ulje	5	7
	Crni luk	10	15
	Luk bijeli	0,5	1
	Šargarepa	10	15
	Paradajz pelat	2	3
	Peršun list	2	3
	Bijela zelen	5	7

Pšenični hljeb			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Pšenični hljeb	40	50





Cvekla salata			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Cvekla	50	60
	Sirće	1	2
	So	1	2
	Ulje	2	3





Frape sa bananom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Mlijeko	100	120
	Banana	30	40
	Keks	20	30

## Primjer jelovnika za djecu od 1 do 3 godine





DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Kukuruzna palenta sa ovsenim pahuljicama i mlijekom	Integralni hljeb, punjena paprika	Pita sa bundevom
Energetska vrijednost 283 Kcal=25,7%	Energetska vrijednost 390 Kcal = 35,4%	Energetska vrijednost 168 Kcal = 15,2%

**Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 856 Kcal = 74,9%**

Palenta na mlijeku sa ovsenim pahuljicama			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Kukuruzna palenta	25	35
	Maslac	3	3
	Ovsene pahuljice	15	20
	Mlijeko	150	200

Pšenični hljeb			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Pšenični hljeb	40	50




Punjena paprika			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Paprika - bruto	180	200
	Juneći but	40	50
	Crni luk	6	8
	Pirinač	6	8
	Paradajz	20	25
	Šargarepa	8	10
	Paradajz pelat	4	6
	Suvi začin	0,2	0,3
	Ulje	5	7
	Brašno	5	7
	Peršun list	2	3
	Kisjela pavlaka	40	50
	Bijeli luk	0,5	1




Pita sa bundevom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			 
	Kore za pitu	25	25
	Bundeva	25	35
	Jabuka	10	20
	Šećer	5	6
	Ulje	5	7
	Cimet	0,5	1




## Primjer jelovnika za djecu od 1 do 3 godine


DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Voćna ovsena kaša sa bananom	Pšenični hljeb, bistra juneća supa, musaka od tikvica, salata od krastavaca	Pečena jabuka sa keksom
Energetska vrijednost 282 Kcal = 25,6%	Energetska vrijednost 388 Kcal = 35,2 %	Energetska vrijednost 156 Kcal = 14,2 %

Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 826 Kcal = 75%




Voćna ovsena kaša sa bananom			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Ovsene pahuljice	30	40
	Mlijeko	150	200
	Šećer	5	7
	Banana	15	25

Bistra juneća supa			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Šargarepa	8	10
	Juneće meso	10	15
	Bijela zelen	8	10
	Crni luk	2	4
	Suvi začin	0,2	0,3
	Ulje	1	2
	Peršun list	1	2
	Celer	1	2
	Fida	5	6

Pšenični hljeb			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Pšenični hljeb	40	50

Musaka od tikvica			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Tikvice	180	200
	Juneće meso	40	50
	Ulje	2	3
	Crni luk	8	10
	Pirinač	3	4
	Mlijeko	15	18
	Suvi začin	0,2	0,3
	Crvena paprika	10	15
	Jaja	8	10

Krastavac salata			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Krastavac	50	60
	Sirće	1	2
	So	1	2
	Ulje	2	3

Pečena jabuka sa keksom			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jasllice 	Vrtić 
	Jabuka	110	120
	Keks- mljeveni	20	25
	Šećer	2	3

# Predobrok

## PRIMJERI JELOVNIKA ZA DJECU KOJA BORAVE U VRTIĆU OD 06h

(Napomena: EV predobroka od 11 do 13% od ukupne dnevne energetske vrijednosti)

Kajgana, jogurt/čaj			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
Integralnim ražani ili crni hljeb	25	30	
Jaje	50	50	
Ulje	2	3	
Čaj	100	150	

Slatki namaz, čaj			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
Pšenični hljeb	25	30	
Maslac	4	6	
Džem	10	13	
Čaj	100	150	

Speltine palačinke sa džemom, mlijeko/čaj			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
Pšenično brašno	15	20	
Speltino brašno	5	5	
Jaje	6	6	
Mlijeko	10	15	
Ulje	1	1	
So			
Džem	5	7	
Čaj	100	150	

## Ovsene palačinke sa bananom, mlijeko/čaj

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
Ovsene pahuljice	10	10
Banana	10	10
Jaje	6	6
Mlijeko	20	20
Ulje	3	3
Pšenično brašno	3	4
Čaj	150	200

## Griz

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
Mlijeko	100	150
Pšenični griz	15	18
Šećer	3	5

## Mljeveni keks (plazma) sa mlijekom

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
Plazma keks	30	40
Mlijeko	100	150


## Voćna ovsena kaša sa jabukom

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
Ovsene pahuljice	30	40
Voda	100	150
Šećer	3	5
Jabuka	5	7
Cimet	1	2


# Popodnevni obrok

## PRIMJERI JELOVNIKA ZA DJECU KOJA BORAVE U VRTIĆU OD 17h


(Napomena : EV druge užine od 11 do 13% od ukupne dnevne energetske vrijednosti)

Sutlijaš			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Mlijeko	100	150	
Pirinač	12	15	
Cimet	0,5	1	
Šećer	2	3	

Palačinke sa sirom, čaj			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
			
Pšenično brašno	20	25	
Jaje	6	6	
Mlijeko	20	20	
Ulje	1	1	
Sir	10	10	
Čaj	100	150	

Voćni kolač sa malinom			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Pšenično brašno	25	30	
Jaja	8	10	
Kisjelo mlijeko ili mlijeko	12	15	
Šećer	2	3	
Ulje	2	3	
Voće (malina)	15	20	
Griz	1	2	

Pita sa višnjama			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Kore za pitu	25	30	
Višnja	20	25	
Šećer	2	3	
Ulje	2	3	
Griz	2	3	

Voćni kolač sa malinom			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
			
Pšenično brašno	20	25	
Pšenično-integralno brašno	5	10	
Jaja	5	7	
Sir	8	10	
Mlijeko ili jogurt	25	30	
Maslac	4	6	
Germa, so	/	/	
Sjemenke suncokreta, bundeve	5	8	

### Pita sa borovnicom i crnom čokoladom

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
		
Kore za pitu	25	30
Borovnica	20	25
Crna čokolada	2	3
Šećer	1	2
Ulje	2	3
Griz	2	3


### Voćni jogurt sa borovnicama (malina, višnja, banana, breskva, nektarina, kajsija)

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
		
Jogurt	120	170
Borovnica	12	15
Banana	20	25
Malina	5	7
Šećer	1	2

### Kukuruzni trouglovi sa sirom

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
		
Kukuruzno brašno	12	15
Pšenično brašno	15	17
Sir	8	10
Kvasac	1	2
Mlijeko	10	15
Ulje	2	3
Šećer	1	2
Jaja	6	8
Maslac	3	5

### Voćne bombice sa bananom i ovsenim pahuljicama





Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
		
Ovsene pahuljice	15	20
Banana	20	30
Mljeveni keks	20	30
Maslac	10	12






### Koh od griza

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
		
Pšenično brašno	10	15
Griz	16	19
Šećer	3	5
Prašak za pecivo	/	/
Ulje	1	2
Jaja	16	19
Mlijeko	100	130
Šećer	2	3
Vanillin šećer	/	/
Preliv		

### Rolat sa puđingom i malinama

Namirnice	Količina namirnice u gramima	
	Jaslice	Vrtić
		
Pšenično brašno	20	25
Jaja	8	10
Mlijeko	12	15
Ulje	5	7
Voće (malina)	15	20
Puđing	13	15
Mlijeko	100	150
Prašak za pecivo, vanillin šećer		
Šećer	5	7


Voćna ovsena kaša sa suvim voćem brusnica, suvo grožđe, suve šljive)			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
	Ovsene pahuljice	30	40
	Mlijeko	100	120
	Suvo voće	5	7
	Šećer	1	2

Puding (čokolada, vanila) plazma keks			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice 	Vrtić  
 	Mlijeko	130	150
	Puding	13	15
	Plazma keks	10	15
	Šećer	3	5



# Uputstvo za korišćenje normativa

Sve normativne gramaže u recepturama date su za jednu osobu (dijete).  
Radi preglednosti u tabeli su korišćene sledeće oznake:



 uzrast djece od 1. do 3. godine (u primjerima jelovnika gramaža namirnica je kolona br. 2)

 uzrast djece od 3 do 6 godina (u primjerima jelovnika gramaža namirnica je kolona br. 3)

**EV** — energetska vrijednost

**Kcal** — kalorije

## Doručak

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Bezglutenski hljeb	Bezglutensko brašno	40	50
		So	/	/
		Kisjela voda	10	12
		Ulje	3	5
		Šećer	1	2
		Kvasac	1	2
2.	Bezglutenski mafin sa mljevenim mesom, jogurt	Bezglutensko brašno	25	30
		Kisjela voda	10	12
		Ulje	3	5
		Juneće meso	8	10
		Luk	2	3
		So		
		Jogurt -napitak	150	200
	Prašak za pecivo			

3.	Bezglutenski mafin sa spanaćem, jogurt	Bezglutensko brašno	25	30
		Kisjela voda	10	12
		Ulje	3	5
		Spanać	8	10
		Sir	8	10
		Prašak za pecivo		
		Jogurt – napitak	150	200
4.	Bezglutenski mafin sa džemom, mlijeko	Bezglutensko brašno	22	25
		Kisjela voda	10	12
		Ulje	3	5
		Džem	8	10
		Prašak za pecivo		
		Mlijeko -napitak	150	200
5.	Bezglutenski mafin sa ćurećim prsima bez glutena, jogurt	Bezglutensko brašno	25	30
		Kisjela voda	10	12
		Ulje	3	5
		Ćureća prsa bez glutena	8	10
		Prašak za pecivo		
		Jogurt – napitak	150	200
6.	Bezglutenske palačinke sa džemom, mlijeko	Bezglutensko brašno	20	25
		Mlijeko	8	10
		Ulje	3	5
		Jaje	6	8
		Kisjela voda	5	8
		Džem	5	8
		Mlijeko – napitak	150	200
7.	Bezglutenske palačinke sa spanaćem ili tikvicama, jogurt	Bezglutensko brašno	20	25
		Mlijeko	8	10
		Kisjela voda	5	8
		Jaje	6	8
		Spanać ili tikvice	8	10
		Ulje	3	5
		Jogurt – napitak	150	200
8.	Bezglutenske palačinke sa sirom, jogurt	Bezglutensko brašno	20	25
		Mlijeko	8	10
		Kisjela voda	5	8
		Jaje	6	8
		Sir - abc	8	10
		Ulje	3	5
		Jogurt – napitak	150	200





9.	Medaljoni sa tikvicama , jogurt	Bezglutensko brašno	20	25
		Tikvica- rendana	8	10
		Jaje	6	8
		Ulje	3	5
		Origano	1	2
		Prašak za pecivo		
		Jogurt -napitak	150	200
10.	Medaljoni sa bundevom, jogurt	Bezglutensko brašno	25	30
		Bundeva- rendana	8	10
		Bezglutenska palenta	5	10
		Jaje	6	8
		Ulje	3	5
		Origano	1	2
		Prašak za pecivo		
Jogurt – napitak	150	200		
11.	Bezglutenski hljeb, kajgana, jogurt	Bezglutenski hljeb	40	50
		Jaje	65	75
		Ulje	3	5
		Jogurt- napitak	150	200
12.	Bezglutenski hljeb, omlet sa povrćem, jogurt	Bezglutenski hljeb	40	50
		Jaje	65	75
		Tikvica	8	10
		Paprika	8	10
		Ulje	3	5
		Jogurt – napitak	150	200
13.	Bezglutenski hljeb, omlet sa ćurećim grudima bez glutena, jogurt	Bezglutenski hljeb	40	50
		Jaje	65	75
		Ćureće grudi	8	10
		Ulje	3	5
		Jogurt – napitak	150	200
14.	Bezglutenske priganice, mlijeko sa kakaom	Bezglutensko brašno	25	30
		So		
		Prašak za pecivo		
		Kisjela voda	10	12
		Kakao – bez glutena	1	2
		Šećer	3	5
		Ulje	3	5
		Mlijeko – napitak	150	200

15.	Bezglutenska kukuruzna proja sa spanaćem, tikvicom ili bundevom, jogurt	Bezglutensko brašno	22	25
		Bezglutenska palenta	10	15
		Jaje	12,5	12,5
		Prašak za pecivo		
		Spanać,tikvica ili bundeva	8	10
		Sir	8	10
		Mlijeko	10	12
		Kisjela voda	10	12
		Jogurt – napitak	150	200
		16.	Bezglutenski hljeb, sirni namaz-abc, jogurt	Bezglutenski hljeb
Sirni namaz abc	15			20
Jogurt – napitak	150			200
17.	Bezglutenski hljeb, namaz od sira i ćurećih grudi bez glutena, jogurt	Bezglutenski hljeb	40	50
		Sirni namaz abc	15	20
		Ćureće grudi	10	15
		Jogurt – napitak	150	200
18.	Bezglutenske prženice, mlijeko sa kakaom	Bezglutenski hljeb	40	50
		Jaje	25	35
		Ulje	3	5
		Mlijeko -napitak	150	200
		Kakao (bez glutena)	1	2
		Šećer	3	5
19.	Bezglutenski hljeb, džem, mlijeko	Bezglutenski hljeb	40	50
		Džem	15	20
		Mlijeko – napitak	150	200
20.	Bezglutenska pica, jogurt	Bezglutensko brašno	25	30
		Kisjela voda	8	10
		So		
		Paradajz sok bez glutena	5	7
		Sveži paradajz	8	10
		Ćureća prsa	15	20
		Jogurt – napitak	150	200
21.	Bezglutenski hljeb, namaz od piletine i pavlake, jogurt	Bezglutenski hljeb	40	50
		Bijelo pileće meso	8	10
		Kisjela pavlaka	15	20
		Jogurt - napitak	150	200
22.	Bezglutenska palenta sa heljdinim pahuljicama i sirom, jogurt	Bezglutenska palenta	25	35
		Bezglutenske heljdine pahuljice	8	10
		Sir	8	10
		Maslac	2	3
		Jogurt - napitak	150	200



23.	Bezglutenska palenta sa sirom, jogurt	Bezglutenska palenta	25	35
		Mlijeko	10	15
		Sir	8	10
		Maslac	2	3
		Jogurt	150	200
24.	Bezglutenska palenta sa spanaćem, jogurt	Bezglutenska palenta	25	35
		Mlijeko	10	15
		Sir	8	10
		Spanać	8	10
		Maslac	2	3
25.	Bezglutenska palenta sa bundevom ili tikvicom, jogurt	Bezglutenska palenta	25	35
		Bundeva ili tikvica	8	10
		Maslac	2	3
		Sir	8	10
26.	Bezglutenske rižine pločice	Rižine pločice	40	50
27.	Bezglutenski corn flakes	Korn flekes	35	40
		Jogurt	150	200
28.	Bezglutenski musli	Musli	35	40
		Mlijeko	150	200

## Napici

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Limunada	Voda	160	140
		Limun	20	25
		Šećer ili	8	10
		Med	8	10
2.	Cijeđena narandža	Voda	140	160
		Narandža	20	25
		Šećer ili	5	7
3.	Cijeđena oranžada	Voda	140	160
		Narandža	10	15
		Limun	10	15
		Šećer ili	5	7
		Med	5	7

4.	Sok od višnje	Višnja	25	30
		Šećer	2	3
5.	Sok od borovnice	Borovnica	25	30
		Šećer	2	3

## Čorbe

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Paradajz čorba	Paradajz sok	6	8
		Crni luk	8	10
		Ulje	2	3
		Pirinač bez glutena	3	5
		Šećer	1	1
		So	0,2	0,2
		Šargarepa	10	15
		Peršun list	1	2
		Celer list	1	2
		2.	Čorba od povrća	Krompir
Karfiol	8			10
Grašak	5			8
So				
Šargarepa	8			10
Bijela zelen	2			4
Brašno bez glutena	1			1
Mlijeko	4			5
Jaje	2			3
Celer list	0,2			0,3
Peršun list	1			2
Crni luk	8			10
Ulje	1			2



3.	Pileća čorba sa prosom	Piletina	10	15
		Proso	8	10
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	3	5
		Crni luk	8	10
		Brašno bez glutena	1	1
		Jaja	2	3
		Mlijeko	4	5
		Peršun list	1	2
		Celer	1	2
		Ulje	1	2
4.	Čorba od spanaća ili blitve	Spanać ili blitva	25	30
		Krompir	15	20
		Ulje	1	2
		Brašno bez glutena	1	1
		Mlijeko	10	15
		So		
		Crni luk	4	5
		Peršun list	1	2
		Šargarepa	8	10
		Jaje	2	3
6.	Čorba od spanaća ili blitve i ovsenim pahuljicama bez glutena	Blitva ili spanać	10	15
		Ovsene pahuljice bez glutena	10	15
		Ulje	2	3
		Bijela zelen	4	6
		Pavlaka	3	5
		Šargarepa	8	10
		Jaje	2	3
		Crni luk	4	5
7.	Krem čorba od karfiola	Karfiol	20	25
		Šargarepa	8	10
		Crni luk	4	5
		Jaja	2	3
		Mlijeko	8	10
		Pavlaka kisjela	3	5
		Ulje	1	2
		Brašno bez glutena	1	1
		Celer	1	2
		Peršun list	1	2

8.	Krem čorba od brokule	Brokula	20	25		
		Šargarepa	8	10		
		Crni luk	4	5		
		Jaja	2	3		
		Mlijeko	8	10		
		Pavlaka kisjela	3	5		
		Ulje	1	2		
		Brašno bez glutena	1	1		
		Peršun list	1	2		
		So	0,2	0,3		
		9.	Krem čorba od bundeve ili tikvice	Bundeva	25	30
				Šargarepa	8	10
				Pavlaka kisjela	3	5
Ulje	1			2		
Peršun list	1			2		
Suvi začin	0,2			0,3		
Palenta bez glutena	1			1		
Mlijeko	8			10		
10.	Čorba od junećeg mesa – ragu čorba	Juneće ili teleće meso	15	20		
		Šargarepa	10	15		
		Bijela zelen	3	5		
		Celer	3	4		
		Pavlaka	3	5		
		Mlijeko	8	10		
		Palenta bez glutena	1	1		
		Ulje	2	3		
		Peršun list	1	2		
		Krompir	8	10		
		Grašak	8	10		
11.	Bistra pileća supa	Celer list	1	2		
		Crni luk	4	5		
		Šargarepa	8	10		
		Pileće meso	10	15		
		Bijela zelen	8	10		
		Crni luk				
		Peršun list	1	2		
		Ulje	1	2		
		So				
		Celer	1	2		
Fida -bez glutena	5	6				

12.	Bistra juneća supa	Šargarepa	8	10		
		Juneće meso	10	15		
		Bijela zelen	8	10		
		Crni luk	2	4		
		So				
		Ulje	1	2		
		Peršun list	1	2		
		Celer	1	2		
		Fida- bez glutena	5	6		
13.	Juneća supa sa knedlama bez glutena	Šargarepa	8	10		
		Juneće meso	10	15		
		Bijela zelen	8	10		
		Crni luk	2	4		
		So				
		Ulje	1	2		
		Peršun list	1	2		
		Celer	1	2		
		Jaje	2	3		
		Maslac	2	3		
		Palenta bez glutena	4	6		
		14.	Čorba od povrća	Krompir	9	11
Karfiol	9			11		
Grašak	4			6		
Boranija	3			5		
Šargarepa	4			5		
Paštrnak	5			7		
Luk crni	0,50			1		
Jaje	2			3		
Mlijeko	2			3		
Ulje	2			3		
Peršun list	/			/		
So	/			/		
Palenta bez glutena	1			2		

15.	Teleća čorba	Teleće meso	20	25
		Šargarepa	6	8
		Paštrnak	4	5
		Luk crni	0,5	1
		Jaje	1	2
		Mlijeko	4	5
		Palenta bez glutena	2	3
		Ulje	2	3
		Fida bez glutena	5	6
		Peršun list,so		
16.	Supa od junećih kostiju sa tjesteninom bez glutena	Šargarepa	8	10
		Juneće kosti	10	15
		Bijela zelen	8	10
		Crni luk	2	4
		So		
		Ulje	1	2
		Peršun list	1	2
		Celer	1	2
		Tjestenina bez glutena	5	6



## Receptura jela bez mesa

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Bezglutenske makarone sa povrćem	Makarona bez glutena	30	40
		Ulje	5	8
		Tikvice	10	15
		Paprika crvena	10	15
		Plavi patlidžan	5	7
		Bijeli luk	1	2
		Peršin list	1	2
		So		
2.	Đuveč	Krompir	50	60
		Pirinač bez glutena	10	12
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	3	5
		Crni luk	10	12
		Bijeli luk	2	3
		Ulje	6	8
		Mješavina povrća za đuveč	80	100
		Suvi začini	0,2	0,3

<b>3. Krompir -paprikaš sa povrćem</b>	Krompir	170	180
	Šargarepa	10	12
	Crni luk	10	12
	Paradajz sok bez glutena	2	3
	So		
	Bijela zelen	5	7
	Celer	1	2
	Peršun list	1	2
<b>4. Pasulj sa povrćem</b>	Pasulj	50	60
	Šargarepa	10	15
	Bijela zelen	5	7
	Crni luk	10	15
	Luk bijeli	2	3
	Ulje	5	7
	Celer	1	2
	Bezglutensko brašno	1	2
	Paradajz sok bez glutena	2	3
	Peršun list	1	2
	So		
<b>5. Sočivo sa povrćem</b>	Sočivo	50	60
	Šargarepa	10	15
	Bijela zelen	5	7
	Crni luk	10	15
	Luk bijeli	2	3
	Ulje	5	7
	Celer	1	2
	Bezglutensko brašno	1	2
	Paradajz sok bez glutena	2	3
	Peršun list	1	2
	So		
<b>6. Dinstani grašak</b>	Grašak	50	60
	Šargarepa	10	15
	Crni luk	10	15
	Bijeli luk	2	3
	Ulje	5	7
	Celer	1	2
	Bezglutensko brašno	1	2
	Peršun list	1	2
So			

<b>7. Pekarski krompir</b>	Jaja	10	12
	Mlijeko	35	40
	Ulje	5	7
	Krompir	180	200
	Crni luk	8	10
	So		
	<b>8. Boranija zapečena sa jajima</b>	Boranija	130
Ulje		5	7
Crni luk		8	10
Pavlaka		15	20
Jaja		13	15
Mlijeko		25	35
Kisjelo mlijeko		40	50
Pirinač bez glutena		4	5
So			
Šargarepa		10	12
<b>9. Karfiol zapečen sa jajima</b>		Karfiol	130
	Ulje	5	7
	Crni luk	8	10
	Pavlaka	15	20
	Jaja	13	15
	Mlijeko	25	35
	Kisjela pavlaka	40	50
	Pirinač bez glutena	4	5
	Šargarepa	10	12
So			
<b>10. Sataraš sa bezglutenskom rižom</b>	Paprika	100	130
	Paradajz	60	70
	Luk crni	30	40
	Ulje	5	7
	Pirinač bez glutena	10	15
	So		
	Jaja	8	10
<b>11. Pasulj prebranac</b>	Pasulj	60	70
	Ulje	5	7
	Crni luk	20	25
	Peršun	1	2
	So	0,2	0,3
	Bijeli luk	0,5	1

## Receptura jela sa mesom



Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Grašak sa junećim mesom	Grašak	130	150
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	15
		Šargarepa	10	15
		Paradajz sok bez glutena	1	2
		Bezglutensko brašno	1	2
		Peršun list	1	2
		So		
2.	Boranija sa junećim mesom	Boranija	130	150
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Pavlaka	10	15
		Crni luk	10	15
		Bijeli luk	1	1
		Šargarepa	10	15
		Bezglutensko brašno	1	1
		So		
3.	Slatki kupus sa junećim mesom	Kupus	180	200
		Juneći but	50	60
		Crni luk	10	15
		Bijeli luk	0,5	1
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Paradajz sok bez glutena	3	5
		Bezglutensko brašno	1	1
		Ulje	3	5

4.	Kelj sa junećim mesom	Kelj	140	160
		Juneći but	50	60
		Crni luk	10	15
		Bijeli luk	0,5	1
		Krompir	40	50
		Bijela zelen	5	7
		Ulje	5	7
		Bezglutensko brašno	1	1
		Šargarepa	10	15
5.	Krompir paprikaš sa junećim mesom	So		
		Paradajz sok bez glutena	3	5
		Krompir	160	180
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	15
		Luk bijeli	0,5	1
		Šargarepa	10	15
		Paradajz sok bez glutena	2	3
6.	Đuveč (smrznuto povrće) sa junećim mesom	Peršun list	2	3
		Bijela zelen	5	7
		Pirinač bez glutena	8	10
		Ovsene pahuljice bez glutena	6	8
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Krompir	50	60
		Boranija smrznuta	10	15
		Grašak smrznuti	10	15
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Paprika svježa	20	25
		Paradajz svježi	20	25
Crni luk	8	10		
Bijeli luk	0,5	1		
Tikvica	8	10		
Suvi začini	0,2	0,3		

7.	<b>Đuveč sa svježim povrćem i svinjskim mesom</b>	Pirinač integralni	6	8
		Ovsene pahuljice bez glutena	6	8
		Juneći but	40	50
		Ulje	5	7
		Krompir	50	60
		Boranija smrznuta	10	15
		Grašak smrznuti	10	15
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Paprika svježa	20	30
		Paradajz svježi	20	30
		Crni luk	8	10
		Bijeli luk	0,5	1
		Tikvica	8	10
Peršun list	1	2		
So				
8.	<b>Pilav sa junećim mesom</b>	Pirinač bez glutena	25	30
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		So		
		Peršun list	1	2
9.	<b>Sataraš sa junećim mesom</b>	Paprika	100	130
		Paradajz	60	70
		Crni luk	30	40
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Jaja	8	10
		So		
		Peršun list	1	2

10.	<b>Kapama sa junećim mesom</b>	Krompir	160	180
		Juneći but	50	60
		Spanać ili blitva	20	30
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	15
		Luk bijeli	0,5	1
		Šargarepa	10	15
		Riža bez glutena	8	10
		Kisjela pavlaka - prilog	25	30
		Paradajz sok bez glutena	2	3
		Peršun list	2	3
		Bijela zelen	5	7
		11.	<b>Gulaš sa junećim mesom i testeninom bez glutena</b>	Makarona bez glutena
Juneći but	50			60
Šargarepa	10			15
Bijela zelen	5			7
Paradajz sok bez glutena	2			3
Bezglutensko brašno	1			2
So				
12.	<b>Sočivo sa junećim mesom i povrćem</b>	Ulje	5	7
		Sočivo	60	70
		Juneći but	50	60
		Ulje	5	7
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		So		
13.	<b>Ćušpajz od tikvica</b>	Miješano smrznuto povrće	40	50
		Peršun list	1	2
		Crni luk	10	15
		Juneće meso	50	60
		Tikvice	110	130
		Pirinač bez glutena	7	8
		Šargarepa	2	3
		Paradajz sok bez glutena	1	2
		Luk crni	5	6
		Bezglutensko brašno	1	2
Ulje	7	8		
Prešun list	1	2		

## Receptura jela sa pilećim mesom



Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Krompir paprikaš sa pilećim mesom	Krompir	160	180
		Pileće bijelo meso	50	60
		Ulje	5	7
		Crni luk	10	15
		Luk bijeli	0,5	1
		Šargarepa	10	15
		Paradajz sok bez glutena	2	3
		Peršun list	2	3
		Bijela zelen	5	7
2.	Pilav sa pilećim mesom	Pileće bijelo meso	50	60
		Pirinač bez glutena	25	30
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
		So		
3.	Pilav sa pilećim mesom i povrćem	Pileće bijelo meso	50	60
		Pirinač	25	30
		Šargarepa	10	15
		Grašak	10	15
		Kukuruz šećerac	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
So				
4.	Proso sa pilećim mesom i povrćem	Pileće bijelo meso	50	60
		Proso	25	30
		Šargarepa	10	15
		Paprika	10	15
		Tikvica	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3

5.	Đuveč sa pilećim mesom i povrćem	Pileće bijelo meso	50	60
		Krompir	40	60
		Pirinač bez glutena	8	10
		Šargarepa	10	15
		Grašak	10	15
		Boranija	8	10
		Paprika	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Paradajz-svježi	10	15
		Crni luk	8	10
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
So				
6.	Đuveč od smrznutog povrća sa pilećim mesom	Pileće bijelo meso	50	60
		Krompir	40	60
		Šargarepa	10	15
		Crni luk	8	10
		Bijeli luk	0,5	1
		Paradajz sok bez glutena	3	5
		Ulje	5	7
		So		
		Miješano smrznuto povrće	80	100
		Pirinač bez glutena	8	10
7.	Grašak sa pilećim mesom	Pileće bijelo meso	50	60
		Grašak	130	150
		Šargarepa	10	15
		Bijela zelen	5	7
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Peršun list	2	3
		Bijeli luk	0,5	1
		Paradajz sok bez glutena	2	4
		Bezglutensko brašno	0,5	1
		So		





8.	Rizi-bizi sa pilećim mesom	Pirinač bez glutena	25	30
		Pileće bijelo meso	50	60
		Grašak	8	10
		Šargarepa	10	15
		Crni luk	8	10
		Ulje	5	7
		Bijela zelen	5	7
		Peršun list	2	3
9.	Ajmokac sa pilećim mesom	Pileće bijelo meso	50	60
		Mlijeko	12	15
		Kisjela pavlaka	2	3
		Ulje	4	5
		Bezglutensko brašno	5	6
		Luk bijeli		
		Peršun list	2	3
		So		
10.	Tjestenina bez glutena sa pilećim mesom u bijelom sosu sa spanaćem	Makarone bez glutena	30	40
		Bijelo pileće meso	50	60
		Bijeli luk	2	3
		Bijela zelen	5	7
		Neutralna pavlaka	10	15
		Spanać	8	10
		Bezglutensko brašno	1	2
		So		
		Peršun list	2	3
		Ulje	5	7
11.	Pileći medaljoni	Pileće bijelo meso-mljeveno	50	60
		So		
		Prezla bez glutena sa prosom i heljdom	2	3
		Crni luk	1	2
		Bijeli luk	1	2
		Jaja	2	3

## Recepture priloga jelima

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Pire krompir	Krompir	160	180
		Maslac	5	7
		Mlijeko	30	40
2.	Salata od krompira	Krompir	160	180
		Crni luk	10	15
		Limunov sok	0,5	1
		Ulje	3	5
3.	Dalmatinsko varivo	Krompir	80	100
		Blitva ili	40	60
		Smrznuti spanać	40	60
		Maslinovo ulje	3	5
		Bijeli luk	0,5	1
4.	Dinstana šargarepa	Šargarepa	150	180
		Crni luk	6	8
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	3	5
		Bezglutensko brašno	0,5	1
		Pavlaka	3	5
		Peršun	2	3
		So		
5.	Prilog od šargarepe i krompira	Šargarepa	80	100
		Crni luk	6	8
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	3	5
		Krompir	60	80
		Pavlaka	3	5
6.	Dinstani grašak	Grašak	120	140
		Crni luk	6	8
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	3	5
		Bezglutensko brašno	0,5	1
		Šargarepa	8	10
		Peršun	2	3



7.	Dinstana boranija	Boranija	120	140
		Crni luk	6	8
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	3	5
		Bezglutensko brašno	0,5	1
		Šargarepa	8	10
		Peršun	2	3
8.	Varivo od povrća	Grašak	25	35
		Krompir	35	40
		Bijeli luk	0,5	1
		Ulje	3	5
		Boranija	25	35
		Šargarepa	8	10
		Crni luk	6	8
		Bijela zelen	8	10
		So		
		Peršun	2	3
9.	Pire od spanaća	Smrznuti spanać	130	150
		Mlijeko	30	40
		Bijeli luk	1	2
		Ulje	3	5
		Bezglutensko brašno	1	2
10.	Prilog bezglutenski integralni pirinač	Integralni pirinač bez glutena	25	30
		Crni luk	2	3
		Šargarepa	2	3
		So		
		Ulje	3	5

## Salate

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Kupus salata	Kupus	50	60
		Limunov sok	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3



2.	Salata od kupusa sa rendanom šargarepom (ili cveklom ili celerom)	Kupus	30	40
		Limunov sok	1	2
		So	1	2
		Šargarepa (celer, cvekla)	20	30
		Ulje	2	3
3.	Zelena salata	Zelena salata	40	50
		Limunov sok	1	2
		So	1	2
4.	Paradajz salata	Paradajz	50	60
		Crni luk	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3
5.	Krastavac salata	Krastavac	50	60
		Limunov sok	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3
6.	Cvekla salata	Cvekla	50	60
		Limunov sok	1	2
		So	1	2
		Ulje	2	3
7.	Miješana salata	Krastavac	10	10
		Paradajz	20	30
		So	1	2
		Paprika	10	10
		Ulje	2	3
8.	Salata od krastavca, bijelog luka i jogurta	Krastavac	50	60
		Bijeli luk	1	2
		So	1	2
		Jogurt	30	60
9.	Salata od celera	Celer	20	30
		Jabuka	5	10
		Orasi mljeveni	2	3
		Pavlaka	10	15

## Kuvane užine

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Puding (čokolada, vanila) bez glutena	Mlijeko	150	180
		Puding bez glutena	13	15
		Šećer	5	6
2.	Bezglutenski sutlijaš	Mlijeko	150	180
		Pirinač bez glutena	18	20
		Cimet	0,5	1
		Šećer	2	3
3.	Bezglutenski sutlijaš sa kakaom	Mlijeko	150	180
		Pirinač bez glutena	18	20
		Kakao bez glutena	5	7
		Šećer	2	3
4.	Bezglutenski sutlijaš sa čokoladom	Mlijeko	150	180
		Pirinač bez glutena	18	20
		Čokolada bez glutena	5	7
		Šećer	2	3
5.	Bezglutenski sutlijaš sa čokoladom bez glutena i suvim groždem	Mlijeko	150	180
		Pirinač	18	20
		Crna čokolada	5	7
		Suvo grožđe	5	7
		Šećer	2	3
6.	Integralni bezglutenski sutlijaš	Mlijeko	150	180
		Integralni pirinač bez glutena	23	25
		Cimet	0,5	1
		Šećer	5	7
7.	Proso sa čokoladom bez glutena	Mlijeko	150	180
		Proso	20	25
		Čokolada bez glutena	5	7
		Kakao bez glutena	5	7
		Šećer	2	3
8.	Bezglutenski sutlijaš sa voćem	Mlijeko	150	180
		Pirinač bez glutena	18	20
		Jabuka ili kruška	5	7
		Šećer	5	7

9.	Bezglutenska ovsena kaša	Ovsene pahuljice bez glutena	30	40
		Mlijeko	150	200
		Šećer	5	7
		Cimet		
10.	Bezglutenska voćna ovsena kaša sa jabukom	Ovsene pahuljice bez glutena	30	40
		Mlijeko	150	200
		Šećer	5	7
		Jabuka	5	7
11.	Bezglutenska voćna ovsena kaša sa bananom	Ovsene pahuljice bez glutena	30	40
		Mlijeko	150	200
		Šećer	2	3
		Banana	5	7
12.	Bezglutenska voćna ovsena kaša sa suvim voćem (brusnica, suvo grožđe, suve šljive)	Ovsene pahuljice bez glutena	30	40
		Mlijeko	150	200
		Suvo voće	5	7
		Šećer	2	3
13.	Pečena jabuka sa bezglutenskim keksom	Jabuka	110	120
		Bezglutenski keks- mljeveni	3	5
		Šećer	2	3
14.	Bezglutenski keks	Bezglutenski keks	30	40



## Užina

Br.	Naziv jela	Vrsta namirnice	Količina namirnica u gramima	
			Jaslice 	Vrtić 
1.	Voćni bezglutenski mafin sa višnjom	Bezglutensko brašno	25	30
		Jaja	8	10
		Kisjela voda	12	15
		Ulje	5	7
		Voće (višnja)	15	20
		Mlijeko	5	7
		Prašak za pecivo, vanillin šećer		
		Šećer	5	7

2.	Voćni bezglutenski mafin sa malinom ili borovnicom	Bezglutensko brašno	25	30
		Jaja	8	10
		Kisjela voda	12	15
		Ulje	5	7
		Voće (malina ili borovnica)	15	20
		Mlijeko	5	7
		Prašak za pecivo, vanillin šećer		
		Šećer	5	7
3.	Voćni bezglutenski kolač sa breskvom ili kajsijom	Bezglutensko brašno	25	30
		Jaja	8	10
		Kisjelo mlijeko	5	7
		Ulje	5	7
		Voće (breskva ili kajsija)	15	20
		Kisjela voda	15	17
		Prašak za pecivo, vanillin šećer		
		Šećer	5	7
4.	Bezglutenski kolač sa šargarepom	Bezglutensko brašno	10	12
		Jaja	5	6
		Šargarepa -rendana	16	18
		Šećer	5	7
		Cimet	1	2
		Soda bikarbona		
5.	Bezglutenski mramorni kolač	Bezglutensko brašno	25	30
		Ulje	3	5
		Šećer	5	7
		Kakao bez glutena	2	4
		Jogurt	10	12
		Prašak za pecivo		
		Jaja	10	12
6.	Bezglutenski voćni kolač sa pomorandžom	Bezglutensko brašno	25	30
		Ulje	3	5
		Šećer	5	7
		Pomorandža -rendana	15	20
		Čokolada -za preliv bez glutena	2	3
		Prašak za pecivo	/	/
		Jaja	10	12
7.	Voćna salata	Banana	18	20
		Jabuka	20	20
		Kruška	10	15
		Borovnica	10	15
		Malina	10	12
		Mandarina	10	20
		Šećer	1	2

8.	Bezglutenski keksići sa cimetom	Bezglutensko brašno	25	30
		Bezglutensko kukuruzno brašno	10	12
		Šećer	5	7
		Cimet	2	4
		Ulje	3	5
		Prašak za pecivo		
		9.	Voćna bezglutenska bombica sa bananom i ovsenim pahuljicama	Bezglutenske ovsene pahuljice
Bezglutenski keks	20			30
Banana	20			30
Maslac	10			12
Kakao	2			3
Suvo grožđe ili brusnica	5			6
Mlijeko	20			30

## Voćna užina

Br.	Naziv jela	Količina namirnice u gramima	
		Jaslice 	Vrtić 
1.	Jabuka	110	120
2.	Kruška	110	120
3.	Kajsija	110	120
4.	Breskva	110	120
5.	Nektarina	110	120
6.	Šljiva	110	120
7.	Pomorandža	110	120
8.	Mandarina	110	120
9.	Banana	160	180
10.	Kompot — šljiva	140	160
11.	Kompot — breskva	140	160




## Primjer bezglutenskog jelovnika za djecu od 3 do 6 godina

DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Bezglutenska kukuruzna proja sa bundevom i sirom, jogurt	Bezglutenski hljeb, teleća čorba, čušpajz od tikvica sa junećim mesom	Bezglutenski voćni kolač sa kajsijom
Energetska vrijednost 325 Kcal = 25%	Energetska vrijednost 474 Kcal = 36,4	Energetska vrijednost 180 Kcal = 13,8%

Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 979 Kcal = 75,3%

Bezglutenska kukuruzna proja sa bundevom, jogurt			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jasllice	Vrtić	
			
Bezglutensko brašno	22	25	
Bezglutenska palenta	22	25	
Jaje	12,5	12,5	
Prašak za pecivo			
Spanać, tikvica ili bundeva	8	10	
Sir	8	10	
Mlijeko	10	12	
Kisjela voda	10	12	
Jogurt – napitak	150	200	

Teleća čorba			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jasllice	Vrtić	
			
Teleće meso	10	15	
Šargarepa	6	8	
Paštrnak	4	5	
Luk crni	0,5	1	
Jaje	1	2	
Mlijeko	4	5	
Palenta bez glutena	2	3	
Ulje	2	3	
Fida bez glutena	2	3	
Peršun list, so			

Bezglutenski hljeb			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jasllice	Vrtić	
			
Bezglutenski hljeb	40	50	




Čušpajz od tikvica sa junećim mesom			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jasllice	Vrtić	
			
Juneće meso	50	60	
Tikvice	110	130	
Pirinač bez glutena	7	8	
Šargarepa	2	3	
Paradajz sok bez glutena	1	2	
Luk crni	5	6	
Bezglutensko brašno	1	2	
Ulje	7	8	
Prešun list	1	2	

Voćni bezglutenski kolač sa kajsijom			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jasllice	Vrtić	
			
Bezglutensko brašno	25	30	
Jaja	8	10	
Kisjelo mlijeko	5	7	
Ulje	5	7	
Voće (breskva ili kajsija)	15	20	
Kisjela voda	15	17	
Prašak za pecivo, vanillin šećer			
Šećer	2	3	




## Primjer bezglutenskog jelovnika za djecu od 1 do 3 godine

DORUČAK	RUČAK	UŽINA I
Bezglutenska palenta sa bundevom, jogurt	Bezglutenski hljeb, teleća čorba, čušpajz od tikvica sa junećim mesom	Bezglutenski voćni kolač
Energetska vrijednost 278 Kcal = 25,2%	Energetska vrijednost 387,2 Kcal = 35,2%	Energetska vrijednost 172 Kcal = 15,6%

Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka 842,2 Kcal = 76,5%

Bezglutenska palenta sa bundevom ili tikvicom, jogurt			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Bezglutenska palenta	20	30
	Bezglutenske ovsene pahuljice	15	20
	Bundeva ili tikvica	8	10
	Maslac	2	3
	Sir	8	10
	Jogurt – napitak	150	200

Teleća čorba			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Teleće meso	10	15
	Šargarepa	6	8
	Paštrnak	4	5
	Luk crni	0,5	1
	Jaje	1	2
	Mlijeko	4	5
	Palenta bez glutena	2	3
	Ulje	1	3
	Fida bez glutena	2	3
	Peršun list, so		

Bezglutenski hleb			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Bezglutenski hleb	40	50

Čušpajz od tikvica sa junećim mesom			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Juneće meso	50	60
	Tikvice	110	130
	Pirinač bez glutena	7	8
	Šargarepa	2	3
	Paradajz sok bez glutena	1	2
	Luk crni	5	6
	Bezglutensko brašno	1	2
	Ulje	7	8
	Prešun list	1	2

Voćni bezglutenski kolač sa kajsijom preliveno mlijekom			
	Namirnice	Količina namirnica u gramima	
		Jaslice	Vrtić
			
	Bezglutensko brašno	25	30
	Jaja	8	10
	Kisjelo mlijeko	5	7
	Ulje	5	7
	Voće (breskva ili kajsija)	15	20
	Kisjela voda	15	17
	Prašak za pecivo, vanillin šećer		
	Mlijeko - preliv	20	30
	Šećer	2	3




# Popodnevni obrok




PRIMJERI JELOVNIKA ZA DJECU OD 3 DO 6 GODINA KOJA BORAVE U VRTIĆU OD 17h  
(Napomena: EV druge užine od 11 do 13% od ukupne dnevne energetske vrijednosti)

Voćni bezglutenski mafini sa višnjom			
Namirnice	Količina namirnica u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
		 	
Bezglutensko brašno	25	30	
Jaja	8	10	
Kisjela voda	12	15	
Ulje	5	7	
Voće (višnja)	15	20	
Mlijeko	5	7	
Prašak za pecivo, vanillin šećer			
Šećer	5	7	

Bezglutenske palačinke sa džemom			
Namirnice	Količina namirnica u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
		 	
Bezglutensko brašno	25	30	
Mlijeko	8	10	
Ulje	3	5	
Jaje	6	8	
Kisjela voda	5	8	
Džem	5	8	




Bezglutenske palačinke sa džemom			
Namirnice	Količina namirnica u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
		 	
Banana	18	20	
Jabuka	20	20	
Kruška	10	15	
Borovnica	10	15	
Malina	10	12	
Mandarina	10	20	
Šećer	1	2	

Bezglutenski keksići sa cimetom			
Namirnice	Količina namirnica u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
		 	
Bezglutensko brašno	16	18	
Bezglutensko kukuruzno brašno	10	12	
Šećer	5	7	
Cimet	2	4	
Ulje	3	5	
Prašak za pecivo			


Puding bez glutena			
Namirnice	Količina namirnica u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
		 	
Mlijeko	150	180	
Puding bez glutena	13	15	
Šećer	5	7	

## Druga užina

PRIMJERI JELOVNIKA ZA DJECU OD 1 DO 3 GODINE KOJA BORAVE U VRTIĆU OD 17h  
(Napomena: EV druge užine od 11 do 13% od ukupne dnevne energetske vrijednosti)

Bezglutenska voćna ovsena kaša sa suvim voćem (brusnica, suvo grožđe, suve šljive)			
Namirnice	Količina namirnica u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
		 	
Ovsene pahuljice bez glutena	30	40	
Mlijeko	100	150	
Suvo voće	5	7	
Šećer	3	5	

Pečena jabuka sa bezglutenskim keksom			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
	Jaslice 🍏	Vrtić 🍏🍏	
Jabuka	110	120	
Bezglutenski keks-mljeveni	3	5	
Šećer	2	3	


Bezglutenski sutlijaš sa čokoladom			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
	Jaslice 🍏	Vrtić 🍏🍏	
Mlijeko	100	150	
Pirinač bez glutena	18	20	
Čokolada bez glutena	5	7	
Šećer	2	3	


Bezglutenski sutlijaš sa čokoladom			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
	Jaslice 🍏	Vrtić 🍏🍏	
Mlijeko	100	150	
Proso	20	25	
Čokolada bez glutena	2	3	
Cimet	1	2	
Šećer	2	3	


## Predobrok

### PRIMJERI JELOVNIKA ZA DJECU KOJA BORAVE U VRTIĆU OD 06h


(Napomena: EV druge užine od 11 do 13% od ukupne dnevne energetske vrijednosti)


Bezglutenski hljeb, sirni namaz - abc, čaj			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
	Jaslice 🍏	Vrtić 🍏🍏	
Bezglutenski hljeb	40	50	
Sirni namaz ABC	15	20	
Čaj	100	150	


Bezglutenske palačinke sa džemom			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
	Jaslice 🍏	Vrtić 🍏🍏	
Bezglutensko brašno	25	30	
Mlijeko	8	10	
Ulje	3	5	
Jaje	6	8	
Kisjela voda	5	8	
Čaj	100	150	
Džem	3	4	

Bezglutenska palačinka sa spanaćem ili tikvicama, čaj			
Namirnice	Količina namirnice u gramima		
	Jaslice	Vrtić	
	Jaslice 🍏	Vrtić 🍏🍏	
Bezglutensko brašno	25	30	
Mlijeko	8	10	
Kisjela voda	5	8	
Jaje	6	8	
Spanać ili tikvice	8	10	
Ulje	3	5	
Čaj	100	150	



Bezglutenski sutlijaš			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Mlijeko	100	150
	Pirinač bez glutena	18	20
	Cimet	0,5	1
	Šećer	2	3

Bezglutenska palenta sa spanaćem, jogurt			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Bezglutenska palenta	25	35
	Mlijeko	10	15
	Sir	8	10
	Spanać	8	10
	Maslac	2	3
	Jogurt	100	150

Ovsene pahuljice bez glutena sa mlijekom			
	Namirnice	Količina namirnice u gramima	
		Jasllice	Vrtić
	Ovsene pahuljice bez glutena	30	40
	Šećer	1	2
	Mlijeko	100	150

## Količina ugljenih hidrata u voću na 100 grama

1.	Jabuka	13,3g
2.	Kruška	13,3 g
3.	Trešnja	13,7 g
4.	Višnja	13,7 g
5.	Šljiva	15,3 g
6.	Breskva	10,9 g
7.	Lubenica	6g
8.	Pomorandža	11,1 g

9.	Mandarina	11,1 g
10.	Limun	8,5 g
11.	Banana	22,5 g
12.	Grožđe	16,9 g
13.	Kompot	21,8 g
14.	Sok pomorandža	12,8 g

## Normativ za ostale namirnice – grupa začina

So u jednom jelu	0,2	0,3
So u dva jela	0,1	0,2
So u salati	0,1	0,2
Jabukovo sirće u salati	0,3	0,5
Dodatak jelu (sušeno povrće) u jednom jelu	0,2	0,3
Dodatak jelu (sušeno povrće) u dva jela	0,4	0,6
Paškanat	1	2
Mirođija	0,5	1
Peršun korijen	1	2
Peršun list	3	5
Celer korijen ili list	2	3
Aleva paprika slatka mljevena	0,1	0,2
Cimet	0,1	0,2
Kvasac svjež pekarski	0,3	0,5
So u užinama	po potrebi	po potrebi

## Prilozi

Tabela 1: Realni gubici u težini pri čišćenju namirnica

Povrće:	
Naziv namirnice:	Gubitak u težini pri čišćenju izražen u procentima
Crni luk mladi	5%
Crni luk zimski	15%
Cvekla	20%
Karfiol	40%
Kelj	20-25%
Krastavac	15-20%
Krompir mladi	5%

Krompir	15-17%
Kupus svježi	10%
Paprika	16%
Paradajz	12%
Spanać svježi	20-30%
Šargarepa mlada	12%
Šargarepa zimska	20-25%
Zelen za supu	28%
Zelena salata	11-16%

Mlijeko u prahu	-	20g	6g
Maslac	-	17g	5g
Ulje	-	17g	5g
Paradajz pire	-	25g	8g

Voće:	
Naziv namirnice:	Gubitak u težini pri čišćenju izražen u procentima
Banana	35%
Grožđe	8%
Jabuka	12%
Jagoda	4%
Kajsija	9%
Kruška	15%
Lubenica – dinja	50%
Pomorandža	25%
Trešnja	16%

Tabela 2: Količina namirnica u čaši, jelovnoj kašičici. Masa namirnica je mjerena na sljedeći način:

1. Šolja je napunjena do gornje ivice
2. Kašike su punjene s vrhom osim za tečne namirnice

Namirnice	Čaša od 200ml	Jelovna kašika	Kašičica
Brašno	130	25g	8g
Prašak za pecivo	-	25g	8g
Griz	160	25g	8g
Ovsene pahuljice	70	12g	3g
Palenta	145	20g	6g
Šećer	160	25g	8g
So	-	25g	8g
Kakao	-	25g	9g
Mlijeko	200	18g	5g
Pavlaka	200	18g	5g
Kisjelo mlijeko	200	18g	5g
Krem sir	-	18g	5g



