






ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ОКТОБАР I ДЕО 2021

СА ПРЕДЛОГОМ ЈЕЛОВНИКА ЗА РОДИТЕЉЕ ДО КРАЈА ДАНА

ДОРУЧАК, УЖИНА, РУЧАК И ВОЋНА ПОРЦИЈА ОБЕЗБЕЂЕНИ У ВРТИЋУ

ВЕЧЕРА-ПРЕДЛОГ ЗА РОДИТЕЉЕ ДО КРАЈА ДАНА

ДАТУМ И ДАН	ДОРУЧАК 7:30-8:30 	УЖИНА 10:30-11:30 	РУЧАК 13:30-14:30 	ВОЋНА ПОРЦИЈА 16:00 	ВЕЧЕРА 18:30 
01.10.2021. Петак	Царска пита, чај нана	Пудинг	Супа, отворена паприка, купус салата, хлеб	Грожђе	Пита са вишњом, млеко
04.10.2021. Понедељак	Намаз од шунке, павлаке и киселих краставаца, хлеб, бела кафа	Кох од гриза	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Пилећа цигерица, спанаћ пире, кисело млеко, хлеб
05.10.2021. Уторак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Меденаџи	Грашак са пилетином, краставци салата, хлеб	Јабука	Мусли са јогуртом и сувом шљивом
06.10.2021. Среда	Јогурт, печеница, качкавал, сирко, хлеб	Пита са вишњом јајима, гр. и јогуртом	Кел са јунетином, хлеб	Грожђе	Попара са младим сиром и павлаком
07.10.2021. Четвртак	Чај нана, сирко, барено јаје, хлеб	Овси кекс са кокосом и чоколадом, сок јабука	Кромпир паприкаш са јунетином, купус салата, хлеб	Јабука	Печено бело месо, пире од блитве, кисело млеко, хлеб
08.10.2021. Петак	Интегрална кифла са сиром, јогурт	Лимунада, кекс	Пире од блитве, кисело млеко, фаширана шницла од ослића, хлеб	Јабука	Штрудла мак, млеко
11.10.2021. Понедељак	Бела кафа, намаз од сланине, сирка, киселих краставаца	Црни чоколадни колач	Пасуљ, краставци салата, хлеб	Јабука	Печено бело месо, барен млади кромпир са перш. листом, кисело млеко
12.10.2021. Уторак	Млеко, мед, маргарин, хлеб	Штрудла мак	Мусака са паприкама и тиквицама, кисело млеко, хлеб	Јабука	Какао, попара са младим сиром и павлаком
13.10.2021. Среда	Чај нана, сирко, Барено јаје, хлеб	Пита са јабуком	Куман купус са јунетином хлеб, парадајз салата	Грожђе	Јогурт, гибаница
14.10.2021. Четвртак	Качамак са млеком	Троуглић са сиром	Ђувеч од свежег поврћа, фаширана шницла од ослића, купус салата, хлеб	Јабука	Омлет, јогурт, хлеб, парадајз салата
15.10.2021. Петак	Јогурт, шунка, маргарин, хлеб	Слани штапић лимунада	Крем чорба од јунетине, резанци са сиром запечени	Јабука	Печено бело месо са кукурузним брашном, пире од блитве, кисело млеко, хлеб

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела,Цвејић Живојин

Вода	Kj	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	K	Ca	Mg	P
556.9	4,113.4	1,001.5	14.5	21.8	35.2	133.6	1,024.1	1,725.7	422.3	82.7	680.7
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниацин
5.5	1.958	0.302	0.503	0.712	0.511	46.3	343.3	5.397	7.0	997.5	5.1