






# ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ОКТОБАР II 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 
18.10.2021. Понедељак	Бела кафа, царска пита	Колач са вишњом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Печено бело месо, барени броколи, барени кромпир са перш. листом, кисело млеко
19.10.2021. Уторак	Млеко, маргарин, мед, хлеб	Црни чоколадни колач	Кељ са јунетином, хлеб	Јабука	Јогурт, пита са празлуком и млевеним месом
20.10.2021. Среда	Јогурт, сирко, туњевина, кечап, хлеб	Меденаџи	Кромпир паприкаш са пилетином, Краставац салата	Јабука	Намаз од сланине хамбуршке сирка, кук. шећерца и кис. краст., хлеб, јогурт
21.10.2021. Четвртак	Какао, пројара са сиром	Слатки рез. са пш. клицама и орахом	Супа, отворена паприка, кисело млеко, хлеб	Грожђе	Пита са вишњама, Гризом, јајима и јогуртом, млеко
22.10.2021. Петак	Чај нана, сирко, шунка, хлеб, кечап	Плетеница, сок јабука	Крем чорба од пилетине са поврћем, резанци са сиром запечени	Јабука	Павлака, печеница, јогурт, Свежа паприка, хлеб
25.10.2021. Понедељак	Јогурт, намаз од киселих краставаца, сланине и сирка, хлеб	Ролат са џезом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Спанаћ, кајгана, кисело млеко, хлеб
26.10.2021. Уторак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Царска пита са јогуртом, шунком и сиром	Ђувеч, фаширана шницла од белог пилећег меса, купус салата, хлеб	Јабука	Пилећа цигерица, паприка печена, хлеб, јогурт
27.10.2021. Среда	Чај нана, печеница, павлака, хлеб	Сутлијаш	Куван купус са јунетином, хлеб	Јабука	Пита са вишњом, бела кафа
28.10.2021. Четвртак	Качамак са млеком	Штрудла мак	Мусака од карфиола, кисело млеко, хлеб	Грожђе	Пита са јабуком, млеко
29.10.2021. Петак	Јогурт, кроасан са интегрални брашном	Чајни колутићи	Пире од блитве, фаширана шницла од ослића, кисело млеко, хлеб	Јабука	Печени батак, јогурт, хлеб, купус салата

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Вода	Ki	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	K	Ca	Ма	P
563.9	4,234.7	1,028.1	15.0	21.1	37.7	135.0	1,143.7	1,741.8	419.9	84.4	672.0
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниацин
5.4	2.070	0.329	0.491	1.171	0.533	57.0	337.5	4.780	4.1	1,137.5	4.8