

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

НОВЕМБАР 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 
01.11.2021. Понедељак	Бела кафа, намаз од хамбуршке сланине кис. краставаца, кук. шећерца и сирка	Колач са кремом и кексом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Јогурт, гибаница
02.11.2021. Уторак	Млеко, мед, маслац, хлеб	Обланда са орахом чоколадом и сувим грождјем	Мусака од карфиола, кисело млеко, хлеб	Банана	Јогурт, интегрална кифла са сиром
03.11.2021. Среда	Јогурт, царска пита	Кекс, лимунада	Шарен пилав, купус салата, фаширана шницла од ослића, хлеб	Јабука	Млеко, пита са вишњама, јајима и гризом
04.11.2021. Четвртак	Чај нана, сирко, шунка, хлеб	Пита са шампињо. празилуком и кромпиром	Кељ са јунетином, хлеб	Јабука	Попара са младим сиром и павлаком, кисело млеко
05.11.2021. Петак	Качамак са млеком	Штрудла мак	Крем чорба од карфиола, отворена паприка, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са јабуком, млеко
08.11.2021. Понедељак	Бела кафа, пројара са сиром	Кох од гриза	Пасуљ, купус салата, хлеб	Банана	Печено бело пилеће месо са кукурузним брашном, кисело млеко, барени броколи, хлеб
09.11.2021. Уторак	Бела кафа, намаз од шунке, бареног јајета, киселих краставаца и павлаке, хлеб	Пита са вишњом, јајима и гризом	Грашак са пилетином, цвекла салата, хлеб	Јабука	Качамак са јогуртом и младим сиром
10.11.2021. Среда	Интегрална кифла са сиром, јогурт	Цеђена поморанџа кекс	Птире од блитве, кисело млеко, фаширана шницла од ослића, хлеб	Јабука	Штрудла мак, млеко
12.11.2021. Петак	Млеко, пилећа прса, павлака, хлеб	Плетеница	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Банана	Омлет са јајима и паприком, јогурт, хлеб
15.11.2021. Понедељак	Печеница, сирко, хлеб, јогурт	Црни чоколадни колач	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Сардина, хлеб, барени броколи, кисело млеко

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела,Цвејић Живојин

Вода	Kj	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	K	Ca	Mg	P
613.6	4,772.1	1,154.0	15.8	23.2	43.6	150.9	1,021.8	1,807.9	452.1	95.1	710.6
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниацин
5.6	2.615	0.371	0.586	1.340	0.697	45.7	369.3	5.982	10.8	1,111.3	5.9