

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ДЕЦЕМБАР 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 
01.12.2021. Среда	Јогурт, троуглић са сиром	Црни чоколадни колач	Кељ са јунетином, хлеб	Јабука	Пита са вишњама, млеко
02.12.2021. Четвртак	Царска пита, какао	Пшеница са сувим грождем и орасима	Ђувеч, печено пилеће месо, купус салата, хлеб	Јабука	Млеко, пита са бундевом
03.12.2021. Петак	Чај нана, туњевина, павлака, хлеб кечап	Плетеница	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Банана	Омлет са сланином хамбуршком и качкаваљем, јогурт, хлеб
06.12.2021. Понедељак	Јогурт, барено јаје, павлака, хлеб	Овси кекс са кокосом и чок.	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Спанаћ пире, бело месо са кук. брашном, хлеб, кисело млеко
07.12.2021. Уторак	Качамак са млеком	Обланде чоколадне	Грашак динстани, печено пилеће месо, цвекла салата, хлеб	Јабука	Млеко, павлака, Пилећа прса, хлеб
08.12.2021. Среда	Јогурт, намаз од шунке, бареног јајета, киселих краставаца и павлаке, хлеб	Слатки резанци са орахом и пшени. клицама	Боранија са јунетином месом, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са дулеком, млеко
09.12.2021. Четвртак	Млеко, маргарин, мед, хлеб	Кекс, лимунада	Кромпир пире, фаширана шницла од пилећег белог меса, купус салата, хлеб	Мандарина	Гибаница, јогурт
10.12.2021. Петак	Чај, сирко, пилећа прса, качкаваљ, хлеб	Пудинг	Потаж чорба од бундеве, шпагети са млевеним месом	Јабука	Кисело млеко, пилећа цигерица, цвекла, хлеб
13.12.2021. Понедељак	Јогурт, интегрална кифла са сиром	Ролат са џемом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са празилуком и мл. месом, јогурт
14.12.2021. Уторак	Млеко, штрудла мак	Пита са дулеком	Ђувеч са јунетином, купус салата, хлеб	Мандарина	Кувана пшеница са орахом и медом
15.12.2021. Среда	Чај нана, печеница, павлака, хлеб	Сутлијаш	Куван купус са јунетином, хлеб	Јабука	Пита са вишњом, бела кафа

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Вода	Кј	КCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	К	Са	Mg	Р
565.1	4,397.5	1,066.0	16.5	21.1	39.1	139.8	1,037.0	1,881.7	463.0	108.4	710.6
Fe	Zn	Cu	В1	В2	В6	С	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниацин
5.6	2.246	0.354	0.556	1.191	0.769	65.2	386.6	5.268	12.3	1,242.9	5.1