






# ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ДЕЦЕМБАР 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 
16.12.2021. Четвртак	Јогурт, царска пита	Црни чоколадни колач	Грашак са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са вишњама, млеко
17.12.2021. Петак	Чај нана, туњевина, павлака, хлеб кечап	Плетеница	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Банана	Омлет са сланином хамбуршком и качкавалем, јогурт, хлеб
20.12.2021. Понедељак	Јогурт, пројара са сиром	Колач са вишњом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Печено бело месо, барени броколи, барени кромпир са перш. листом, кисело млеко
21.12.2021. Уторак	Бела кафа, хлеб, маслац, мармелада	Пшеница са сувим грожђем и орасима	Крем чорба од броколија, ђуфта у парадајз сосу са резанцима	Јабука	Барени броколи, кисело млеко, пилећа цигерица, хлеб
22.12.2021. Среда	Троуглић са сиром, јогурт	Колач са компотом од брескве	Боранија са јунетином, купус салата, хлеб	Банана	Пита са вишњом, јајима, јогуртом и гризом, млеко
23.12.2021. Четвртак	Млеко, штрудла са маком	Кекс, лимунада	Супа, шарен пилав, фаширана шницла од ослића, купус салата, хлеб	Јабука	Гибаница, јогурт
24.12.2021. Петак	Чај, сирко барено јаје, качкаваљ, хлеб	Пудинг	Потаж чорба од бундеве, шпaгeти са млевеним месом	Поморанџа	Кисело млеко, пилећа цигерица, цвекла, хлеб
27.12.2021. Понедељак	Намаз од пилећих прса, киселих краставаца сирка и кук. шећерца, јогурт, хлеб	Пита са дулеком	Пасуљ, купус салата, хлеб	Поморанџа	Барени броколи, сардина, хлеб, кисело млеко
28.12.2021. Уторак	Јогурт, пужић са сиром	Обланде са сувим грожђем и орасима	Кромпир пире, фаширана шницла од пилећег белог меса, купус салата, хлеб	Јабука	Млеко, мед, маслац, хлеб
29.12.2021. Среда	Качмак са млеком	Медњаци, сок бресква	Кељ са јунетином, хлеб	Јабука	Јогурт, гибаница
30.12.2021. Четвртак	Јогурт, маргарин, мед, хлеб.	Штрудла са маком	Мусака од шаргарепе, кисело млеко, хлеб	Поморанџа	Млади сир, барено јаје, хлеб, какао
31.12.2021. Петак	Чај нана, сирко, шунка, хлеб, кечап	Плетеница	Крем чорба од пилетине са поврћем, резанци са сиром запечени	Јабука	Павлака, печеница, јогурт, печена паприка, хлеб

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Вода	Kj	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Мaсти	УХ	Na	K	Ca	Mg	P
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	B1	B2	B6	C	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