

# ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ЈАНУАР I ДЕО 2022

## 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 
04.01.2022. Уторак	Јогурт, намаз од сланине, кук. шећ, киселих краставаца, хлеб	Ролат са џемом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Спанаћ пире, ослић са кук. брашном, кисело млеко, хлеб
05.01.2022. Среда	Какао, штрудла мак	Воћни колач	Грашак са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Царска пита, јогурт
06.01.2022. Четвртак	Чај нана, сирко, туњевина, хлеб, кечап	Кекс	Крем чорба са пилетином, запечени резанци са сира	Јабука	Какао, пита са млевеним месом и презилуком преливена јајима и млеком
10.01.2022. Понедељак	Намаз од пилећих прса, киселих краставаца сирка и кук. шећерца, јогурт, хлеб	Пита вишњама преливена јајима и јогиртом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Мандарина	Барени броколи, сардина, хлеб, кисело млеко
11.01.2022. Уторак	Јогурт, царска пита	Пшеница са орахом и сувим грождјем	Кромпир паприкаш са пилетином, цвекла салата, хлеб	Јабука	Пита са дулеком, млеко
12.01.2022. Среда	Качамак са млеком	Меденаџи, сок бресква	Кељ са јунетином, хлеб	Јабука	Јогурт, гибаница
13.01.2022. Четвртак	Чај, сирко, барено јаје, качкавал, хлеб	Тудинг	Потаж чорба од бундеве, шпагети са млевеним месом	Јабука	Кисело млеко, пилећа цигерица, цвекла, хлеб
14.01.2022. Петак	Млеко, маргарин, мед, хлеб	Штрудла са маком	Мусака од шаргарепе, кисело млеко, хлеб	Мандарина	Млади сир, барено јаје, хлеб, какао

Нутриционисти-дијететичари : Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Вода	Ki	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	K	Ca	Ma	P
533.4	4,326.2	1,052.4	14.5	21.6	40.0	136.3	931.7	1,646.9	449.3	101.1	643.2
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниацин
4.9	2.275	0.392	0.492	1.474	0.725	42.1	460.7	4.740	5.7	1,813.8	4.6