





# ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

МАРТ 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 
01.03.2022. Уторак	Јогурт, намаз од сланине, сирка, киселих краставаца и кукуруза шећерца, хлеб	Штрудла мак	Пире од спанаћа, фаширана шницла од ослића, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са јабуком и пш. клицама, бела кафа
02.03.2022. Среда	Качамак са млеком	Сок јабука, ролат са џемом	Куван купус са јунетином, хлеб	Банана	Барени броколи, кисело млеко, пилећа џигерица, хлеб
03.03.2022. Четвртак	Чај нана, павлака, печеница, хлеб	Сутлијаш	Грашак са кукурузом шећерцом, и пилетином, зелена салата, хлеб	Јабука	Штрудла мак, млеко
04.03.2022. Петак	Млеко, маргарин, мармелада, хлеб	Кекс - петит	Крем чорба од карфиола, ђуфта у парадајз сосу са резанцима	Јабука	Бело месо печено, спанаћ пире, кисело млеко, хлеб
07.03.2022. Понедељак	Јогурт, кифла са интегр. брашном и сиром	Пита са јабукама	Пасуљ, купус салата, хлеб	Мандарина	Барени карфиол, печени ослић са кукурузним брашном, кисело млеко, хлеб
08.03.2022. Уторак	Млеко, штрудла са маком	Резанци са орахом и пшеничним клицама	Супа, мусака од карфиола, кисело млеко, хлеб	Јабука	Намаз од пилећих прса, сирка, кукуруза шећерца и киселих краставаца, зелена салата, хлеб, јогурт
09.03.2022. Среда	Јогурт, намаз од печенице, сирка, кис. краст. и кук. шећерца	Колач са кокосом преливен чокол.	Крем чорба од броколија, шпагети са млевеним месом	Јабука	Спанаћ, туна, кисело млеко, хлеб
10.03.2022. Четвртак	Троуглић са сиром, јогурт	Колач са компотом од брескве	Боранија са јунетином, зелена салата, хлеб	Банана	Пита са вишњом, јајима, јогуртом и гризом, млеко
11.03.2022. Петак	Чај нана, шунка, сирко, хлеб	Плетеница, сок јабука	Крем чорба од пилетине, резанци са сиром запечени	Јабука	Омлет са сланином и качкаваљ., јогурт, зелена салата, хлеб
14.03.2021. Понедељак	Јогурт, царска пита са интегралним брашном	Црни чоколадни колач	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Сардина, зелена салата, хлеб, кувани парадајз
15.03.2022. Уторак	Чај нана, туњевина, павлака, хлеб, кечап	Пудинг	Пире од спанаћа, кисело млеко фаширана шницла од мешаног меса, хлеб	Јабука	Пита са јабукама и пшеничним клицама, какао

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Вола	Ki	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	K	Ca	Ма	P
548.9	4,226.0	1,026.4	15.6	20.7	36.5	136.8	948.3	1,752.2	417.8	106.7	638.6
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниашин
5.1	2.208	0.350	0.488	1.132	0.827	45.6	395.5	5.146	14.9	1,222.6	4.9