





ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

МАРТ II 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 
16.03.2022. Среда	Качамак са млеком	Сок бресква, штрудла са џемом	Куван купус са јунетином, хлеб	Банана	Барени броколи, кисело млеко, пилећа џигерица, хлеб
17.03.2022. Четвртак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Обланде чоколадне	Грашак динстани са кукурузом шећерцом печено пилеће месо, зелена салата, хлеб	Јабука	Мусли са јогуртом и бананом
18.03.2022. Петак	Чај нана, шунка, сирко, хлеб	Сутлијаш	Ђувеч, фаширана шницла од ослића, купус салата, хлеб	Томоранџа	Млеко, маслац, мед, хлеб
21.03.2022. Понедељак	Јогурт, кифла са интегр. брашном и сиром	Воћни колач	Пасуљ, купус салата, хлеб	Мандарина	Барени карфиол, печени ослић са кукурузним брашном, кисело млеко, хлеб
22.03.2022. 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
23.03.2022. Среда	Јогурт, намаз од печенице, сирка, кис. краст. и кук. шећерца	Колач са кокосом преливен чокол.	Крем чорба од брлокија, шпагети са млевеним месом	Јабука	Спанаћ, туна, кисело млеко, хлеб
24.03.2022. 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
25.03.2022. Петак	Чај нана, сирко, барено јаје, хлеб, кечап	Гриз у млеку	Крем чорба од пилетине и поврћа, запечени резанци са сиром	Јабука	Сардина, зелена салата са цеђеним лимуном, хлеб, јогурт
28.03.2021. Понедељак	Јогурт, намаз од хамбуршке сланине, кукуруза шећерца, киселих краставаца, сирко, хлеб	Колач са кремом и кексом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Јогурт, гибаница
29.03.2022. Уторак	Чај нана, туњевина, павлака, хлеб, кечап	Пудинг	Птире од спанаћа, кисело млеко, печено пилеће месо, хлеб	Јабука	Пита са јабукама и пшеничним клицама, какао
30.03.2022. Среда	Јогурт, царска пита са интегралним брашном	Пита са јабукама и пшеничним клицама	Кељ са јунетином, хлеб	Банана	Попара са младим сиром и павлаком, јогурт
31.03.2022. Четвртак	Млеко, маргарин, мед, хлеб	Кекс - петит	Крем чорба од карфиола, ђуфта у парадајз сосу са резанцима	Јабука	Бело месо печено, спанаћ пире, кисело млеко, хлеб

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Вода	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.	Ниацин
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