

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

АПРИЛ 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 
18.04.2022. Понедељак	Намаз од пилећих прса, киселих краставаца и кукуруза шећерца хлеб, јогурт	Црни чоколадни колач	Пасуљ, купус салата, хлеб	Поморанџа	Хлеб, барени броколи, кисело млеко, сардина
19.04.2022. Уторак	Кифла интегрална са сиром, чај нана	Обланде чоколадне	Супа, мусака од карфиола, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са вишњама, млеко
20.04.2022. Среда	Качамак са млеком	Штрудла мак	Ђувеч, фаширана шницла од ослића, купус салата, хлеб	Јабука	Омлет, јогурт, зелена салата са цеђеним лимуном
21.04.2022. Четвртак	Туњевина, сирко, хлеб, чај нана, кечап	Сок бресква, кекс	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Јабука	Пита са празилуком и млевеним месом, јогурт
26.04.2022. Уторак	Намаз од печенице, јаја, павлаке и киселих краставаца, хлеб, бела кафа	Чупавац са кокосом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Пилећа цигерица, спанаћ пире, кисело млеко, хлеб
27.04.2022. Среда	Кифла интегрална са сиром, чај нана	Пшеница са сувим грождјем и орахом	Супа, мусака од тиквица, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са вишњама, млеко
28.04.2022. Четвртак	Млеко, маргарин, мармелада, хлеб	Пита са јабукама	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Качамак са сирком и јогуртом
29.04.2022. Петак	Намаз од сланине, сирка, киселих краставаца и кукуруза шећерца, чај нана, хлеб	Лимунада, плетеница	Пире од спанаћа, фаширана шницла од белог пилећег меса, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са јабуком и пш. клицама, бела кафа

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Вода	Ki	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	K	Ca	Mg	P
512.9	4,146.0	1,007.6	14.7	21.7	37.2	130.1	964.3	1,641.9	386.5	88.0	663.0
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниацин
5.3	1.945	0.295	0.514	1.042	0.638	46.6	423.0	5.278	13.1	1,429.0	5.2