

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ЈУН I ДЕО 2021

СА ПРЕДЛОГОМ ЈЕЛОВНИКА ЗА РОДИТЕЉЕ ДО КРАЈА ДАНА

ДОРУЧАК, РУЧАК, ВОЋНА ПОРЦИЈА И УЖИНА ОБЕЗБЕЂЕНИ У ВРТИЋУ ВОЋНА ПОРЦИЈА, УЖИНА II, 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 
01.06.2022. Среда	Царска пита са сиром, јогуртом, чај нана	Сутлијаш	Ђувеч, фаширана шницла од ослића, купус салата, хлеб	Јабука	Кисело млеко, сардина, хлеб, парадајз салата,
02.06.2022. Четвртак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Сок бресква, кекс	Мусака са боранијом и свињским месом, кисело млеко, хлеб	Банана	Какао, пита са вишњама, јајима и гризом
03.07.2022. Петак	Намаз од шунке, кук шећерца, павлаке и киселих краставаца, јогурт, хлеб	Медњаици	Кромпир паприкаш са пилетином, краставац салата	Јабука	Пилећа џигерица, хлеб, кисело млеко, парадајз салата
06.06.2022. Понедељак	Печеница, сирко, хлеб, јогурт	Црни чоколадни колач	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Туњевина, хлеб, барени броколи, кисело млеко
07.06.2022. Уторак	Млеко, штрудла мак	Слатки резанци са орахом и пш. клицама	Мусака од тиквица, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са празилуком и млевеним месом
08.06.2022. Среда	Пројара са сиром, чај нана	Ролат са џеомом	Грашак са пилетином, краставац салата	Крушка	Попара са младим сиром, кисело млеко
09.06.2022. Четвртак	Јогурт, барено јаје, Павлака, хлеб	Царска пита	Крем чорба од тиквица, ђуфта у парадајз сосу са резанцима	Јабука	Млеко, маслац мед, хлеб
10.06.2022. Петак	Млеко, мармелада, мед, хлеб	Кекс, лимунада	Шарен пилав, купус салата, фаширана шницла од ослића, хлеб	Јабука	Млеко, пита са вишњама, јајима и гризом
13.06.2022. Понедељак	Бела кафа, намаз од сланине, сирка, киселих краставаца и кукуруза шећерца	Црни чоколадни колач	Пасуљ, краставац салата, хлеб	Јабука	Печено бело месо, барен млади кромпир са перш. листом, кисело млеко
14.06.2022. Уторак	Качамак са млеком	Штрудла мак	Крем чорба од карфиола, отворена паприка, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са јабуком, млеко
15.06.2022 Среда	Млеко, пилећа прса, павлака, хлеб	Плетеница	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Банана	Омлет са јајима и паприком, јогурт, хлеб

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела,Цвејић Живојин

Нутритивни састав јеловника у вртићу је:

Вода	Ki	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	K	Ca	Ma	P
508.9	4.195.9	1.014.5	15.8	19.7	39.4	129.6	907.9	1.638.1	388.6	84.7	653.1
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниацин
5.0	2.006	0.320	0.517	1.308	0.569	51.5	253.7	4.628	7.4	524.4	4.4