

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ДЕЦЕМБАР I ДЕО 2023

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 
01.12.2023. Петак	Чај нана, барено јаје, павлака, хлеб	Плетеница	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Јабука	Печена пилетина, пире од спанаћа, кисело млеко, хлеб
04.12.2023. Понедељак	Бела кафа, интегрална кифла	Колач са вишњом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Печено бело месо, барени броколи, барени кромпир са перш. листом, кисело млеко
05.12.2023. Уторак	Јогурт, печеница, Павлака, хлеб	Кроасан са џемом	Потаж чорба од бундеве, ђуфта у парадајз сосу са резанцима	Јабука	Млеко, маслац мед, хлеб
06.12.2023. Среда	Намаз од шунке, кук шећерца и сирка, хлеб, чај нана	Анкин колач	Кељ са поврћем и са свињским месом, хлеб	Јабука	Барени карфиол, ослић са кук. брашном печени, кисело млеко, хлеб
07.12.2023. Четвртак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Штрудла мак	Супа, мусака од карфиола, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пројара са сиром, јогурт
08.12.2023. Петак	Туњевина, павлаке, хлеб, кечап, чај нана	Кекс	Пире од блитве, кисело млеко фаширана шницла од ослића, хлеб	Јабука	Пита са дулеком, какао
11.12.2023. Понедељак	Намаз од пилећих прса, киселих краставаца сирка и кук. шећерца, јогурт, хлеб	Пита са дулеком	Пасуљ, купус салата, хлеб	Поморанца	Омлет са хамбуршком сланином, салата, јогурт, хлеб
12.12.2023. Уторак	Барено јаје, сирко, хлеб, чај нана	Меденак	Крем чорба од карфиола, спагете са млевеним месом	Јабука	Куван кукуруз шећерац, кисело млеко, сардина, хлеб
13.12.2023. Среда	Качамак са млеком	Слани штапић	Супа, фаширана шницла од ослића, купус салата, кромпир пире, хлеб	Јабука	Печеница, сирко, јогурт, хлеб
14.12.2023. Четвртак	Кроасан са сиром, чај нана	Црни чоколадни колач	Грашак са пилетином и кукурузом шећерц., цвекла салата, хлеб	Јабука	Млеко, павлака, Пилећа прса, хлеб
15.12.2023. Петак	Шунка, павлака, чај нана	Пудинг	Чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Јабука	Барени броколи, печени ослић са кук. брашном, кисело млеко, хлеб

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Нутритивни састав јеловника у вртићу је:

Вода	Кј	Kcal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	Угљ.х.	Na	K	Ca	Mg	P
510.51	4160.16	1014.00	13.81	22.32	37.47	130.96	1047.01	1610.28	370.79	86.18	607.50
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.08	2.22	0.32	0.520	1.842	0.623	62.11	287.56	5.09	13.83	768.42	4.95