



ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ДЕЦЕМБАР II 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 
18.12.2023. Понедељак	Царска пита, јогурт	Воћни колач са јабуком	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Намаз од хамбуршке сланине киселих краставаца, кукуруза шећерца и сирка, хлеб, јогурт
19.12.2023. Уторак	Туњевина, павлака, чај нана, хлеб	Медњаца	Куван купус са свињским месом, хлеб	Јабука	Ослић са кук. брашном, барени броколи, хлеб, кисело млеко
20.12.2023. Среда	Интегрална кифла са сиром, чај нана	Слатки резанци са пшеничним клицама	Ћаширана шницла од ослића ђувеч, купус салата, хлеб	Поморанџа	Кајгана, кисели краставци, јогурт, хлеб
21.12.2023. Четвртак	Млеко, маргарин, мед	Колач са кокосом	Кромпир паприкаш са пилетином, цвекла салата, хлеб	Јабука	Млеко, пита са вишњама јајима, гризом, преливена јогуртом
22.12.2023. Петак	Чај нана, пилећа прса, хлеб, павлака	Плетеница	Крем чорба од пилетине, резанци са сиром запечени	Јабука	Маслац, качкаваљ, кисело млеко, хлеб
25.12.2023. Понедељак	Намаз од печенице, киселих краставаца павлаке, бела кафа, хлеб	Јафа колач	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Кувани парадајз, сардина, хлеб
26.12.2023. Уторак	Пројара сир, чај нана	Маковњача	Боранија са свињским месом, купус салата, хлеб	Мандарина	Мусли са јогуртом и бананом
27.12.2023. Среда	Барено јаје, павлака, хлеб, чај нана	Пудинг	Кељ са поврћем и јунетином, хлеб	Јабука	Пита са јабукама и пшеничним клицама, млеко
28.12.2023. Четвртак	Млеко, штрудла мак	Кекс чајни колутити	Кромпир пире, фаширана шницла од ослића, цвекла салата, хлеб	Јабука	Омлет са хамбуршком сланином и качкаваљем, јогурт, хлеб
29.12.2023. Петак	Интегрална кифла, чај нана	Обланда млечна са чоколадом	Грашак са кукурузом шећерцом и пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Јогурт, туњевина, сирко, хлеб

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Нутритивни састав јеловника у вртићу је:

Вода	Kj	Kcal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	Угљ.х.	Na	K	Ca	Mg	P
434.61	4176.70	1017.40	14.21	19.30	37.61	134.32	1040.95	1457.89	302.13	72.12	528.77
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.20	1.68	0.28	0.452	1.662	0.527	49.30	345.24	4.41	24.27	1100.55	4.25