

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ЈАНУАР I ДЕО 2024

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 
03.01.2024. Среда	Јогурт, кроасан неутрал	Воћни колач	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Спанаћ пире, ослић са кук. брашном, кисело млеко, хлеб
04.01.2024. Четвртак	Намаз од хамбуршке сланине, сирка, кук. шећерца, киселих краставаца, хлеб, чај нана	Штрудла мак	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Царска пита, јогурт
05.01.2024. Петак	Чај нана, сирко, туњевина, хлеб, кечап	Кекс	Крем чорба са пилетином, запечени резанци са сира	Јабука	Какао, пита са млевеним месом и преазилуком преливена јајима и млеком
08.01.2024. Понедељак	Намаз од пилећих прса, киселих краставаца сирка и кук. шећерца, јогурт, хлеб	Пита вишњама преливена јајима и јогиртом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Мандарина	Барени броколи, сардина, хлеб, кисело млеко
09.01.2024. Уторак	Чај нана, царска пита	Пшеница са орахом и сувим грождјем	Грашак са пилетином, цвекла салата, хлеб	Јабука	Пита са дулеком, млеко
10.01.2024. Среда	Качамак са млеком	Меденјаци, сок бресква	Кељ са јунетином, хлеб	Јабука	Јогурт, гибаница
11.01.2024. Четвртак	Чај, сирко, барено јаје, качкаваљ, хлеб	Тудинг	Потаж чорба од бундеве, шпагети са млевеним месом	Јабука	Кисело млеко, пилећа цигерица, цвекла, хлеб
12.01.2024. Петак	Млеко, маргарин, мед, хлеб	Штрудла са маком	Мусака од кромпира, купус салата, хлеб	Мандарина	Млади сир, барено јаје, хлеб, какао

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Вода	Ki	KCal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	УХ	Na	K	Ca	Ма	P
533.4	4,326.2	1,052.4	14.5	21.6	40.0	136.3	931.7	1,646.9	449.3	101.1	643.2
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретин.	Карот.	Ниацин
4.9	2.275	0.392	0.492	1.474	0.725	42.1	460.7	4.740	5.7	1,813.8	4.6