

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ЈУЛ I ДЕО 2024

СА ПРЕДЛОГОМ ЈЕЛОВНИКА ЗА РОДИТЕЉЕ ДО КРАЈА ДАНА

ДОРУЧАК, РУЧАК, ВОЋНА ПОРЦИЈА И УЖИНА 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	ВЕЧЕРА 
01.07.2023. Понедељак	Јогурт, интегрална кифла	Пита са јабуком	Пасуљ, парадајз салата, хлеб	Бресква	Попара са младим сиром, кисело млеко
02.07.2023. Уторак	Чај нана, павлака, туњевина, Кечап пире, хлеб	Слатки резанци са пшеничним клицама	Супа, отворена паприка, хлеб, парадајз салата	Бресква	Пита са јабукама, млеко
03.07.2023. Среда	Пројара са сиром, чај нана	Обланда са павлаком и кексом	Мусака од тиквица, кисело млеко, хлеб	Јабука	Млеко, пита са шљивама
04.07.2023. Четвртак	Качамак са млеком	Кекс	Крем чорба од тиквица, фаширана шницла од ослића, шарени пилав краставац салата	Лубеница	Млеко, маслац мед, хлеб
05.07.2023. Петак	Чај нана, павлака, Барено јаје, хлеб	Обланде млечне са чоколадом	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Лубеница	Пржено јаје, хлеб, парадајз салата
08.07.2023. Понедељак	Бела кафа, намаз од сланине, кис. краставаца сирка и кукуруза шећерца	Пита са шљивама	Пасуљ, парадајз салата, хлеб	Бресква	Попара са младим сиром, кисело млеко
09.07.2023. Уторак	Млеко, маргарин, мармелада, хлеб	Црни чоколадни колач	Кукан купус са свињским месом, хлеб	Лубеница	Пилећа џигерица, парадајз салата, хлеб, кисело млеко
10.07.2023. Среда	Чај нана, намаз од печенице, павлаке и кук. шећерца	Сутлијаш	Мусака са паприкама и тиквицама, кисело млеко, хлеб	Лубеница	Пита са месом преливена млеком и јајима, јогурт
11.07.2023. Четвртак	Царска пита, чај нана	Кекс чајни колутити	Кромпир пире, фаширана шницла од ослића, кисело млеко, хлеб	Шљива	Млеко, пита са шљивом, гризом и јајима
12.07.2023. Петак	Барено јаје, павлака, хлеб, чај нана	Чупавац са кокосом	Грашак са пилетином, купус салата, хлеб	Лубеница	Гибаница, јогурт
15.07.2023. Понедељак	Намаз од шунке, павлаке, киселих краставаца и кукуруза шећерца, јогурт, хлеб	Меденјаци	Пасуљ, парадајз салата, хлеб	Диња	Качамак са младим сиром, кисело млеко

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела,Цвејић Живојин

Нутритивни састав јеловника у вртићу је:

Вода	Кј	Kcal	Бел.б.	Бел.ж.	Масти	Угљ.х.	Na	К	Са	Mg	Р
483.07	4119.12	1000.92	14.74	18.35	38.66	128.81	939.32	1587.48	363.95	94.30	555.06
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	С	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.16	2.18	0.35	0.521	1.298	0.625	47.96	318.33	4.75	11.31	880.95	4.67