




# ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

# АВГУСТ I ДЕО 2024

## 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 
01.08.2024. Четвртак	Качамак са млеком	Мирино медено срце	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Лубеница	Намаз од пилећих прса, сирка, кукуруза шећерца и киселих краставаца, јогурт, хлеб
02.08.2024. Петак	Чај нана, павлака, туњевина, хлеб, кечап	Колач са маком	Супа, шарен пилав са пилетином, купус салата, хлеб	Шљива	Мусли са јогуртом и бананом
05.08.2024. Понедељак	Намаз са хамбуршком сланином, кук. шећерцом, кис. краставцима и сирком, хлеб, јогурт	Овси кекс са кокосом и дробљеном чоколадом	Пасуљ, парадајз салата, хлеб	Лубеница	Ослић печени са кук. брашном, барени кромпир са перш. листом, краставац салата
06.08.2024. Уторак	Качамак са млеком	Обланда са павлаком и кексом	Супа, отворена паприка, парадајз салата, хлеб	Диња	Чај нана, павлака, туњевина, хлеб, кечап
07.08.2024. Среда	Млеко, мед, маргарин, хлеб	Меденаџи	Чорба од тиквица, кувана јунетина у парадајз сосу, кромпир пире, хлеб	Лубеница	Пита са вишњама, јајима и гризом, млеко
08.08.2024. Четвртак	Царска пита са интеграл. брашном, шунком, сиром, чај нана	Слатки резанци са пшеничним клицама	Супа, шарени пилав, фаширана шницла од ослића, краставац салата, хлеб	Лубеница	Качамак са јогуртом и сирком
09.08.2024. Петак	Намаз од пилећих прса, сирка, кукуруза шећерца и киселих краставаца, чај нана, хлеб	Сањин колач са кремом и кексом	Грашак са поврћем и пилетином, купус салата, хлеб	Диња	Какао, интегрална кифла са сиром
12.08.2024. Понедељак	Бела кафа, сирко, печеница Кечап пире, хлеб	Чупавац са кокосом	Пасуљ, краставац салата, хлеб	Диња	Ослић печени са кук. брашном, барени кромпир са перш. листом, кисело млеко
13.08.2024. Уторак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Обланда чоколадна	Супа, отворена паприка, хлеб, парадајз салата	Лубеница	Пита са јабукама, млеко
14.08.2024. Среда	Пројара сир, чај нана	Воћни колач	Куван купус са свињским месом, парадајз салата, хлеб	Лубеница	Качамак са јогуртом и сирком
15.08.2024. Четвртак	Чај нана, намаз од шунке, павлаке, кук. шећерца и киселих краставаца, хлеб	Пита са шљивама	Крем чорба од тиквица, шпагете са млевеним месом	Бресква	Сардина, кувани парадајз, 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
628.74	3941.97	954.08	17.39	14.75	34.19	129.44	889.70	1619.43	266.64	93.34	529.85
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.66	4.01	0.40	0.530	1.309	0.663	53.42	380.75	5.32	19.81	1636.00	5.23