





ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ЈУЛ II 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 
16.07.2024. Уторак	Чај нана, сирко, туњевина, Кечап пире, хлеб	Слатки резанци са пшеничним клицама	Супа, отворена паприка, хлеб, купус салата	Бресква	Пита са јабукама, млеко
17.07.2024. Среда	Пројара сир, чај нана	Пита са шљивама	Куван купус са свињским месом, парадајз салата, хлеб	Лубеница	Качамак са јогуртом и сирком
18.07.2024. Четвртак	Јогурт, пилећа прса, Павлака, хлеб	Штрудла мак	Крем чорба од тиквица, фаширана шницла од ослића, шарени пилав краставац салата	Лубеница	Млеко, маслац мед, хлеб
19.07.2024. Петак	Чај нана, сирко, Барено јаје, хлеб	Обланде млечне	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Лубеница	Пржено јаје, хлеб, парадајз салата
22.07.2024. Понедељак	Бела кафа, намаз од сланине, кис. краставац сирка и кукуруза шећерца	Пита са шљивама	Пасуљ, парадајз салата, хлеб	Бресква	Попара са младим сиром, кисело млеко
23.07.2024. Уторак	Млеко, маргарин, мармелада, хлеб	Црни чоколадни колач	Боранија са св. месом, краставац салата, хлеб	Лубеница	Пилећа цигерица, парадајз салата, хлеб, кисело млеко
24.07.2024. Среда	Чај нана, намаз од печенице, павлаке и кук. шећерца	Обланда са павлаком и кексом	Мусака са паприкама и тиквицама, кисело млеко, хлеб	Лубеница	Пита са месом преливена млеком и јајима, јогурт
24.07.2024. Четвртак	Штрудла са сиром, чај нана	Кекс чајни колутити	Кромпир пире, фаширана шницла од ослића, кисело млеко, хлеб	Шљива	Млеко, пита са шљивом, гризом и јајима
25.07.2024. Петак	Барено јаје, павлака, хлеб, чај нана	Чупавац са кокосом	Грашак са пилетином, купус салата, хлеб	Лубеница	Гибаница, јогурт
29.07.2024. Понедељак	Намаз од шунке, павлаке, киселих краставаца и кукуруза шећерца, јогурт, хлеб	Меденјаци	Пасуљ, парадајз салата, хлеб	Диња	Качамак са младим сиром, кисело млеко
30.07.2024. Уторак	Чај нана, царска пита	Пита са шљивама	Куван купус са свињским месом, краставац салата, хлеб	Лубеница	Мусли са бананом и јогуртом
31.07.2024. Среда	Млеко, мед, маргарин, хлеб	Штрудла мак	Мусака са паприкама и тиквицама, кисело млеко, хлеб	Лубеница	Пита са вишњама преливена млеком и јајима, млеко

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
503.38	4171.21	1010.89	14.62	16.55	31.78	151.06	912.90	1718.77	220.66	98.60	482.16
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.28	2.16	0.55	0.512	1.594	0.916	50.12	310.93	5.61	10.90	1274.73	5.52