

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

СЕПТЕМБАР 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 16:00	ВЕЧЕРА 18:30 
16.09.2024 Понедељак	Млеко, троуглић сир	Медњаџи	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Печено бело месо, барени броколи, барени кромпир са перш. листом, кисело млеко
17.09.2024 Уторак	Чај нана, намаз од шунке, шећерца, павлаке и киселих краставаца, хлеб	Пита са јабуком	Купан купус са свињским месом хлеб	Јабука	Интегрална кифла са сиром, јогурт
18.09.2024 Среда	Млеко, мед, маргарин, хлеб	Мирино медено срце	Грашак са пилетином, краставци салата, хлеб	Јабука	Јогурт, туњевина, кечап сирко, хлеб
19.09.2024 Четвртак	Чај нана, туњевина, павлака, хлеб, кечап	Слатки резанци са пшеничним клицама	Кромпир пире, фаширана шницла од ослића, краставац салата, хлеб	Јабука	Гибаница, јогурт
20.09.2024 Петак	Чај нана, барено јаје, павлака, хлеб	Слани штапић	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Јабука	Сардина, печена паприка, хлеб, кисело млеко
23.09.2024 Понедељак	Јогурт, пројара са сиром	Ролат са џемом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Батак печени, парадајз салата, кисело млеко, хлеб
24.09.2024 Уторак	Чај нана, пужић са сиром	Анкин колач	Боранија са свињским месом, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са дулеком, млеко
25.09.2024 Среда	Бела кафа, мармелада, маргарин, хлеб	Сањин колач са кремом и кексом	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Грожђе	Попара са јогуртом и сирком
26.09.2024 Четвртак	Чај нана, пилећа прса, павлака, кечап пире, хлеб	Штрудла са маком	Крем чорба од карфиола, ђуфта у парадајз сосу са резанцима	Јабука	Млеко, маслац мед, хлеб
27.09.2024 Петак	Царска пита, чај нана	Обланда са павлаком и кексом	Супа, шарен пилав, фаширана шницла од ослића, цвекла, хлеб	Јабука	Мусли са бананом и јогуртом
30.09.2024. Понедељак	Намаз од печенице, павлаке, киселих краставаца и кукуруза шећерца, јогурт, хлеб	Црни чоколадни колач	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Качамак са младим сиром, кисело 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
499.40	3900.07	945.62	15.70	16.57	34.78	126.17	901.23	1649.56	266.71	80.79	516.70
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.28	2.09	0.38	0.506	1.714	0.573	49.52	360.73	4.90	10.11	1424.67	4.70