





# ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

# ОКТОБАР 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 
16.10.2024 Среда	Штрудла мак, чај нана	Пудинг	Мусака са паприкама и тиквицама, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пројара са сиром, јогурт
17.10.2024 Четвртак	Млеко, маргарин, мед, хлеб	Воћни колач	Грашак са пилетином, цвекла салата, хлеб	Грожђе	Намаз од пилећих прса, кук шећерца, кис. ке и павлаке, јогурт, хлеб
18.10.2024 Петак	Намаз од шунке, павлаке киселих краставаца и кук. шећерца, чај нана, хлеб	Слани штапић	Крем чорба од поврћа, резанци са сиром запечени	Јабука	Печено бело пилеће месо са кук. брашном, кван кукуруз шећерац, кис. млеко, хлеб
21.10.2024 Понедељак	Јогурт, интегрална погачица	Пита са вишњом прел. јајима и гризом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Печени ослић са кук. брашном, зел. салата, хлеб, јогурт
22.10.2024 Уторак	Барено јаје, сирко, хлеб, чај нана	Обланда са павлаком и кексом	Отворена паприка, купус салата, хлеб	Јабука	Мусли са јогуртом и бананом
23.10.2024 Среда	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Сањин колач са кремом и кексом	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Грожђе	Попара са јогуртом и сирком
24.10.2024 Четвртак	Штрудла мак, чај нана	Лимунада, кекс	Пире од спанаћа, кисело млеко фаширана шницла од ослића, хлеб	Јабука	Пита са дулеком, какао
25.10.2024 Петак	Намаз од шунке, павлаке киселих краставаца и кук. шећерца, чај нана, хлеб	Слани штапић	Крем чорба од поврћа, резанци са сиром запечени	Јабука	Печено бело пилеће месо са кук. брашном, кван кукуруз шећерац, кис. млеко, хлеб
28.10.2024 Понедељак	Јогурт, пројара са сиром	Медњаци	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Сардина, купус салата, хлеб, кисело млеко
29.10.2024 Уторак	Качамак са млеком	Пита са јабуком	Кван купус са свињским месом, парадајз салата, хлеб	Грожђе	Интегрална кифла са сиром, јогурт
30.10.2024 Среда	Барено јаје, сирко, хлеб, чај нана	Кекс	Мусака од тиквица, кисело млеко, хлеб	Јабука	Млеко, пита са вишњама
31.10.2024 Четвртак	Чај нана, туњевина, павлака, хлеб, кечап	Сутлијаш	Кромпир пире, фаширана шницла од ослића, краставац салата, хлеб	Јабука	Гибаница, јогурт

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
415.64	3949.42	958.17	14.16	16.68	33.35	132.60	1075.14	1436.76	279.78	61.19	533.99
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.06	1.32	0.26	0.478	1.012	0.564	43.17	356.78	4.55	17.82	1340.49	4.39