

# ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

# НОВЕМБАР 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 
18.11.2024 Понедељак	Кроасан неутрал, јогурт	Меденаџи	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Печено бело месо, барени броколи, барени кромпир са перш. листом, кисело млеко
19.11.2024 Уторак	Павлака, барено јаје, хлеб, чај нана	Штрудла мак	Кромпир пире, фаширана шницла од мешаног меса, цвекла, хлеб	Јабука	Млеко, мед, маслац, млеко
20.11.2024 Среда	Погачица са интегралним брашном, чај нана	Кох од гриза	Боранија са свињским месом, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са јабуком, млеко
21.11.2024 Четвртак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Воћни колач	Грашак са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Јогурт, пројара са сиром
22.11.2024 Петак	Намаз од шунке, павлаке, кук. шећерца и киселих краставаца, хлеб, чај нана	Обланда са павлаком и кексом	Крем чорба од поврћа, резанци запечени са сиром	Мандарина	Ослић са кукурузним брашном, зелена салата, хлеб, кисело млеко
25.11.2024. Понедељак	Јогурт, пројара са сиром	Ролат са џемом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Батак печени, купус салата, кисело млеко, хлеб
26.11.2024 Уторак	Чај нана, барено јаје, павлака, хлеб, кечап	Троуглић сир	Шарен пилав, фаширана шницла од ослића, купус салата, хлеб	Поморанџа	Гибаница, јогурт
27.11.2024 Среда	Чај нана, намаз од хамб. сланине, шећерца, павлаке и киселих краставаца, хлеб	Пита са јабуком	Куван купус са свињским месом хлеб	Јабука	Интегрална кифла са сиром, јогурт
28.11.2024 Четвртак	Млеко, мед, маргарин, хлеб	Сањин колач са кремом и кексом	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Попара са јогуртом и сирком
29.11.2024 Петак	Чај нана, сирко, шунка, хлеб	Кекс-петит	Парадајз чорба, лазање са макаронама и млевеним месом	Јабука	Печена паприка, пилећа џигерица, хлеб, кис. 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
400.32	3865.32	944.78	14.60	16.85	35.01	123.53	1030.72	1398.88	238.84	68.86	497.27
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
4.56	1.64	0.33	0.459	1.521	0.540	43.65	275.40	4.43	19.90	783.60	4.23