

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

ОКТОБАР II ДЕО 2023

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 
16.10.2023. Понедељак	Јогурт, павлака, туњевина, хлеб, кечап	Колач са маком	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са дулеком и јабуком, млеко
17.10.2023. Уторак	Царска пита са сиром, јогуртом и шунком, чај нана	Пудинг	Грашак са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Кувани парадајз, кајгана хлеб
18.10.2023. Среда	Млеко, мед, маргарин, хлеб	Обланда са павлаком и кексом	Ђувеч са јунетином, хлеб, краставац салата	Грожђе	Намаз од туњевине са лимунум, хлеб, кисело млеко
19.10.2023. Четвртак	Кифла интегрална са сиром, какао	Пита са јабуком	Кељ са свињским месом, хлеб	Јабука	Пројара са сиром, јогурт
20.10.2023. Петак	Чај нана, барено јаје, павлака, хлеб	Слани штапић	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Јабука	Сардина, печена паприка, парадајз салата, хлеб, кисело млеко
23.10.2023. Понедељак	Јогурт, намаз од печенице кук. шећерца и павлаке, хлеб	Овси кекс са кокосом и чоколадом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Јогурт, пилећа цигерица, парадајз салата, хлеб
24.10.2023. Уторак	Штрудла мак, млеко	Лимунада, кекс	Пире од спанаћа, кисело млеко фаширана шницла од ослића, хлеб	Јабука	Пита са вишњом преливена јајима и јогуртом, млеко
25.10.2023. Среда	Пројара са сиром, чај нана	Пудинг	Супа, отворена паприка, кисело млеко, хлеб	Јабука	Млеко, мед, маслац, хлеб
26.10.2023. Четвртак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Воћни колач са јабуком	Куван купус са свињским месом, хлеб	Грожђе	Туњевина, кувани парадајз, хлеб
27.10.2023. Петак	Сирко, чај нана, туњевина, кечап, хлеб	Кувана пшеница са орахом и сув. грожђем	Крем чорба од карфиола, шпагете са млевеним месом	Јабука	Кисело млеко, печена паприка, млади сир, хлеб
30.10.2023. Понедељак	Пилећа прса, павлака, хлеб, јогурт	Колач са компотом од брескве	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Бело пилеће месо печено, зелена салата, хлеб, јогурт
31.10.2023. Уторак	Качамак са млеком	Чупавац са кокосом	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са празилуком и млевеним месом, 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
550.13	4218.47	1037.57	15.21	20.46	39.24	132.15	1106.97	1823.39	414.31	89.52	687.09
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.45	2.22	0.37	0.544	1.746	0.656	53.49	450.01	5.18	3.20	1818.00	5.15