

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

НОВЕМБАР I ДЕО 2023

СА ПРЕДЛОГОМ ЈЕЛОВНИКА ЗА РОДИТЕЉЕ ДО КРАЈА ДАНА

ДОРУЧАК, РУЧАК, ВОЋНА ПОРЦИЈА И УЖИНА ОБЕЗБЕЂЕНИ У ВРТИЋУ ВОЋНА ПОРЦИЈА, УЖИНА II, 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 
01.11.2023. Среда	Сирко, туњевина, хлеб, чај нана	Сутлијаш	Ђувеч од поврћа, фаширана шницла од ослића, куп.салата, хлеб	Јабука	Омлет са хамбуршком сланином и качкаваљ., јогурт, хлеб, парадајз салата
02.11.2023. Четвртак	Кифла интегрална са сиром, какао	Пита са јабуком	Купус са свињским месом, хлеб	Јабука	Пројара са сиром, јогурт
03.11.2023. Петак	Чај нана, барено јаје, павлака, хлеб	Плетеница	Крем чорба од пилетине, запечени резанци са сиром	Јабука	Печена пилетина, пире од спанаћа, кисело млеко, хлеб
06.11.2023. Понедељак	Пченица, сирко, хлеб, јогурт	Ролат са џемом	Пасуљ, купус салата, хлеб	Јабука	Сардина, хлеб, барени броколи, кисело млеко
07.11.2023. Уторак	Качамак са млеком	Чупавац са кокосом	Кромпир паприкаш са пилетином, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са празилуком и млевеним месом, јогурт
08.11.2023. Среда	Царска пита, чај нана	Обланда са павлаком и кексом	Шарен плав, фаширана шницла од ослића, цвекла, хлеб	Мандарина	Млеко, маслац, мед, хлеб
09.11.2023. Четвртак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Штрудла џем	Супа, мусака од тиквица, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пројара са сиром, јогурт
10.11.2023. Петак	Намаз од сланине, сирка кис. краставаца и кукуруза шећерца, чај нана, хлеб	Лимунада, Чајни колутити	Пире од блитве, фаширана шницла од мешаног млевеног меса, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са вишољом преливена јајима и јогуртом, млеко
13.11.2023. Понедељак	Бела кафа, пројара са сиром	Кох од гриза	Пасуљ, купус салата, хлеб	Банана	Печено бело пилеће месо са кукурузним брашном, кисело млеко, барени броколи, хлеб
14.11.2023. Уторак	Јогурт, сирко, туњевина, кечап хлеб	Кувана пшеница са орахом и сувим грождјем	Крем чорба од карфиола, лазање са макаронама	Јабука	Кисело млеко, печена паприка, млади сир, хлеб
15.11.2023. Уторак	Троуглић са сиром, чај нана	Пудинг	Динстани грашак са кукурузом шећерцом, печена пилетина, цвекла, хлеб	Јабука	Мусли са јогуртом и бананом

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
508.71	4154.40	1009.00	15.52	19.21	37.94	131.39	964.04	1745.00	406.42	96.56	616.49
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	C	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.43	2.19	0.35	0.513	1.843	0.603	46.05	424.13	4.79	15.25	1570.75	4.60

