

ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

НОВЕМБАР II 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 
16.11.2023. Четвртак	Јогурт, намаз од шунке, киселих краставаца и павлаке, хлеб	Овси кекс са комадићима чоколаде и кокосом	Боранија са свињским месом, купус салата, хлеб	Јабука	Пита са дулеком, млеко
17.11.2023. 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
20.11.2023. Понедељак	Бела кафа, пројара са сиром	Кох од гриза	Пасуљ, купус салата, хлеб	Поморанџа	Печено бело пилеће месо са кукурузним брашном, кисело млеко, барени броколи, хлеб
21.11.2023. Уторак	Јогурт, печеница, Павлака, хлеб	Кроасан са џемом	Потаж чорба од бундеве, ђурџа у парадајз сосу са резанцима	Јабука	Млеко, маслац мед, хлеб
22.11.2023. Среда	Царска пита, чај нана	Обланда са павлаком и кексом	Супа, шарен пилав, фаширана шницла од ослића, цвекла, хлеб	Јабука	Мусли са бананом и јогуртом
23.11.2023. Четвртак	Млеко, мармелада, маргарин, хлеб	Штрудла џем	Супа, мусака од карфиола, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пројара са сиром, јогурт
24.11.2023. Петак	Чај нана, сирко, Туњевина, кечап, хлеб	Чајни колутићи	Пире од блитве, батак или карабатак печени, кисело млеко, хлеб	Јабука	Пита са вишњом преливена јајима и јогуртом, млеко
27.11.2023. Понедељак	Намаз од пилећих прса, киселих краставаца сирка и кук. шећерца, јогурт, хлеб	Пита са дулеком и јабукама	Пасуљ, купус салата, хлеб	Поморанџа	Омлет са хамбуршком сланином, салата, јогурт, хлеб
28.11.2023. Уторак	Млеко, штрудла мак	Колач са компотом од брескве	Куван купус са јунетином, хлеб	Јабука	Кисело млеко, куван кукуруз шећерац, печени ослић са кук. брашном, хлеб
29.11.2023. Среда	Кроасан са сиром, чај нана	Обланде чоколадне	Грашак са пилетином и кукурузом шећерца, цвекла салата, хлеб	Јабука	Млеко, павлака, Пилећа прса, хлеб
30.11.2023. Четвртак	Качамак са млеком	Слани штапић	Супа, фаширана шницла од ослића, купус салата, кромпир пире, хлеб	Јабука	Печеница, сирко, јогурт, хлеб

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

Нутритивни састав јеловника у вртићу је:

Вода	Кј	Kcal	Бел.б.	Бел.ж.	Маси	Угљ.х.	Na	К	Са	Mg	Р
518.79	4223.23	1028.17	14.87	21.72	37.73	133.61	1031.88	1747.88	396.84	96.88	668.95
Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	С	RE	PP	Ретинол	Каротин	Ниацин
5.30	1.98	0.34	0.520	1.979	0.675	58.19	356.91	4.93	5.64	1128.45	4.87