



Ј Е Л О В Н И К

04 - 08.носембар 2019.



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“

ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 04.11.2019.	Јогурт, штапићи од интегралног брашна	Крушка	Пудинг	Сочиво са сувим месом, купус салата, хлеб
Уторак 05.11.2019.	Чај са лимуном, хлеб, кисела павлака, туњевина	Јабука	Компот од ананаса, плазма кекс	Јунећа чорба, карфиол гратиниран јајима, млеком и сиром, цвекла салата, хлеб
Среда 06.11.2019.	Млеко, хлеб, маслац, џем	Крушка	Јогурт, пица пита	Боранија са мешаним месом, салата кисели краставац, хлеб
Четвртак 07.11.2019.	Кисело млеко, качамак са млеком и крем сиром	Банана	Млеко, облана са чоколадом и кексом	Чорба од бундеве, динстано пилеће месо у сосу од павлаке и зачина, рестован кромпир, хлеб
Петак 08.11.2019.	Какао, хлеб, намаз (кисела павлака, јунећа печеница, кувана јаја, першун)	Мандарина	Јогурт, пуџићи са сусомом	Шагете у парадајз сосу са млевеним месом, купус салата, хлеб

ПРОСЕЧНА ЕНЕРГЕТСКА И НУТРИТИВНА ВРЕДНОСТ ЦЕЛОДНЕВНОГ ДЕЧИЈЕГ ОБРОКА

Енергетска вредност (KJ)	Беланчевине (г) (укупно)	Масти (г) (укупно)	Угљени хидрати (г)	Минерали		Витамини				
				Са mg	Fe mg	А μg	В1 mg	В2 mg	С mg	РР mg
4870,55 (4700-5000)	42,88 (35-44)	41,14 (38-41)	154,06 (130-160)	649,81	9,15	594,30	0,76	0,98	82,93	7,96

Нутрициониста, Јасмина Меденица