



Ј Е Л О В Н И К

02 – 06 децембар 2019.



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“
ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 02.12.2019	Какао, хлеб, крем сир, сусам	Мандарина	Јогурт, земичка од интегралног брашна	Боранија са јунећим месом, кисели краставац салата, хлеб
Уторак 03.12.2019.	Млеко, хлеб, кисела павлака, шунка	Јабука	Воћни сок, плазма кекс	Чорба од поврћа, печен панирани филет ослића, пире кромпир, цвекла салата, хлеб
Среда 04.12.2019.	Јогурт, хлеб, крем сир, скуша	Мандарина	Лимунада, резанци са медом и орасима	Пасуљ пребранац, купус салата, хлеб
Четвртак 05.12.2019.	Какао, хлеб, намаз кисела павлака, суви врат, целер, першун)	Крушка	Млеко, воћни ролат	Јунећа супа, ћуфте у парадајз сосу, интегрални пиринач, хлеб
Петак 06.12.2019.	Млеко, хлеб, маслац, џем	Јабука	Јогурт, пита заљаница	Шаргарепа са кромпиром и пилећим месом, кисела паприка 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
4902,50 (4700-5000)	40,65 (35-44)	41,08 (38-41)	157,45 (130-160)	596,82	8,03	814,86	0,78	0,92	66,17	8,04

Нутрициониста, Јасмина Меденица