



Ј Е Л О В Н И К

10 - 14 фебруар 2020



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“

ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 10.02.2020	Млеко, хлеб, маслац и џем	Јабука	Јогурт, кукурузне кифле	Јунећа супа, пржено јаје, спанаћ пире, кисело млеко, хлеб
Уторак 11.02.2020.	Чај с лимуном, хлеб, кис. павлака, качкаваљ, кис. краставац	Банана	Млеко, колач са бундевом и орасима	Динстана јунетина у сафту, динстано поврће (грашак, шаргарепа, карфиол, кукуруз шећерац лук, першун), хлеб
Среда 12.02.2020.	Јогурт, царска пита	Јабука	Компот од ананаса, плазма кекс (глутен, млечни произв. сојини произв. Мед)	Парадајз чорба печен панирани ослић), шаргарепа са карфиолом, белим луком, першуном и кис. Павлаком, хлеб
Четвртак 13.02.2020.	Какао хлеб, крем сир, јунећа печеница	Поморанџа	Сутлијаш од интегралног пиринча са циметом	Чорба од поврћа, , печен пилећи батак и карабатак, печен кромпир, кисела паприка, хлеб
Петак 14.02.2020.	Јогурт, хлеб намаз од скуше (пазилук, ппаприка, кукуруз шећерац, першун)	Јабука	Лимунада, пита са вишњама (коре-глутен)	Шапете у парадајз сосу са млевеним јунећим и свињским месом) купус салата, хлеб

ПРОСЕЧНА ЕНЕРГЕТСКА И НУТРИТИВНА ВРЕДНОСТ ЦЕЛОДНЕВНОГ ДЕЧИЈЕГ ОБРОКА

Енергетска вредност (КЈ)	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
4952,50 (4700-5000)	44,89 (35-44)	42,51 (38-41)	153,90 (130-160)	663,88	10,33	906,79	0,80	0,96	96,81	7,37

Нутрициониста, Весна Зечевић