



Ј Е Л О В Н И К

14.-18. септембар 2020



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“
ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 14.09.2020	Какао, хлеб, крем сир, свињска печеница	Црно грожђе	Млеко, медањак	Чорба од поврћа пржено јаје, динстан грашак парадајз салата (црни лук, масл. Уље, першун), хлеб-полубели
Уторак 15.09.2020.	Јогурт, хлеб намаз – салата од скуше, краставац	Бело грожђе	Млеко, сочни какао колач	Ђувеч од свежег поврћа купус слата (масл. Уље, јабуково сирће), хлеб - полубели
Среда 16.09.2020.	Млеко, пециво- банини од ражаног инт. брашна са џемом	Шљиве	Воћни сок од поморанџе 100%, без додатог шећера, слани плазма кекс	Пилећа супа печен пилећи батак и карабатак – откоштан, печен кромпир, салата (парадајз, краставац, црни лук, масл. Уље)
Четвртак 17.09.2020.	Јогурт, проја од кукурузног брашнаса сиром	Црно грожђе	Чај с лимуном, облана са сувим воћем (ораси, маргарин- биљни, без транс масти, суве кајсије и смокве, посни плазма кекс)	Парадајз чорба, печен панирани ослић пире од спанаћа, кис. Млеко. хлеб - полубели
Петак 18.09.2020.	Млеко, хлеб, маслац и мед	Крушка	Јогурт, кифле од јечменог брашна са сиром	Ловачке шницле у сафту, интегрални пиринач са поврћем. салата парадајз (црни лук, першун, масл. Уље.), хлеб -полубели

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
4994,93 (4700-5000)	43,52 (35-44)	41,20 (38-41)	160,64 (130-160)	657,46	9,37	1130,08	0,82	1,13	77,95	8,02

Нутрициониста, Весна Зечевић



Ј Е Л О В Н И К

14.- 18.септембар 2020



П.У. ДЕЧЈИ ДАНИ



ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 14.09.2020	Какао, хлеб, микс: крем сир, свињска печеница	Црно грожђе	Млеко, медањак -каша	Чорба од поврћа пржено јаје, пире од грашка, хлеб-полубели
Уторак 15.09.2020.	Јогурт, хлеб намаз – микс од скуше	Бело грожђе	Млеко, сочни какао колач	Ђувеч од свежег поврћа , хлеб - полубели
Среда 16.09.2020.	Млеко, пециво- банини од ражаног инт. брашна са џемом -каша	Шљиве	Воћни сок од поморанџе 100%, без додатог шећера, “слани” плазма кекс - каша	Пилећа супа, печен пилећи батак и карабатак – откоштан, печен кромпир – пасиран са масл уљем
Четвртак 17.09.2020.	Јогурт, проја од кукурузног брашна са сиром - каша	Црно грожђе	Млеко, микс:обланда са сувим воћем, орасима и плазма кексом	Парадајз чорба, печен панирани ослић, пире од спанаћа, кис. Млеко. хлеб - полубели
Петак 18.09.2020.	Млеко, хлеб, микс: масац и мед	Крушка	Јогурт, кифле од јечменог брашна са сиром са сиром -каша	Ловачке шницле (јунеће месо) у сафту, интегрални пиринач са поврћем, хлеб - полубели

Нутрициониста, Весна Зечевих