



Ј Е Л О В Н И К

21.-25. септембар 2020



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“

ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h ДОРУЧАК	10.30h ВОЋЕ	11.30h УЖИНА	14.30h РУЧАК
Понедељак 21.09.2020	Чај са лимуном, хлеб, кис. павлака, качкаваљ, краставац	Црно грожђе	Јогурт, земичке са кукурузним брашном и семеном сунцокрета	Купус са свињским месом, хлеб -полубели
Уторак 22.09.2020.	Јогурт, пица пита	Црно грожђе	Сутлијаш од пиринча са млев. сувим кајсијама и циметом	Пилећа супа, динстано пилеће бело месо, сос од кис. павлаке са зачинским поврћем, гриловано поврће, хлеб - полубели
Среда 23.09.2020.	Какао, хлеб, крем сир, шунка	Крушка	Лимунада, колач са маком	Шпагете, са туњевиним и поврћем, парадајз салата, хлеб, полубели
Четвртак 24.09.2020.	Јогурт, проја од хељдиног брашна са семеном сунцокрета	Крушка	Воћни сок од поморанџе 100%, без додатог шећера, макароне са кис. павлаком сусамом и поврћем	Чорба од поврћа, ћуфте, парадајз сос, пире кромпир, хлеб - полубели
Петак 25.09.2020.	Чај с лимуном, омлет са тиквицама и сиром, парадајз	Бело грожђе	Млеко, ролат са џеком и орасима	Шарени пасуљ са поврћем купус салата, хлеб -полубели

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
4907,88 (4700-5000)	44,73 (35-44)	41,86 (38-41)	152,86 (130-160)	654,77	10,77	646,26	0,73	0,95	113,45	7,16

Нутрициониста, Весна Зечевић