



# Ј Е Л О В Н И К

## 19. – 23.октобар 2020.



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“  
ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 19.10.2020	Чај (шипрак) са лимуном, хлеб, намаз кисела павлака, качкаваљ, целер, паприка, семе сунцокрета), парадајз	Црно грожђе	Млеко, крофна, (глутен, јаја, млеко, кавасац)	Сочиво са поврћем (црни и бели лук, шаргарепа, паприка, першун), купус салата (масл. Уље, јабуково сирће), хлеб – полубели
Уторак 20.10.2020.	Јогурт,палента штапићи	Крушка	Воћни сок од поморанце 100%, без додатог шећера, посни плазма кекс	Пилећа супа, шарена мусака (тиквице, паприка, плави патлиџан, црни лук, јун. и свињс. месо, пиринч, млеко, јаја), кисело млеко,
Среда 21.10.2020.	Какао (млеко), хлеб, крем сир, шунка	Бело грожђе	Јогурт, погачице од ражаног инт. Брашна са сиром и сусамом	Ловачке шницле, куван кромпир са шаргарепом, масл. Уљем и першуном, парадајз салата (масл. Уље , црни лук, першун), хлеб- полубели
Четвртак 22.10.2020.	Јогурт, проја од хељдиног брашна ( уље, квасац, јогурт,сир, семе сунцокрета)	Банана	Воћни гриз са млевеним сувим кајсијама	Потаж од бундеве (црни лук, шаргарепа, бела зелен, першун, кис. павлака), печен панирани ослић, гриловано поврће (тиквице, паприка, бели лук, першун. Масл. Уље ), хлеб – полубели
Петак 23.10.2020.	Чај са лимуном, хлеб, хлеб, крем сир, кувано јаје, парадајз	Црно грожђе	Млеко, колач – медено срце (глутен, уље, џем, црна посна чоколада)	Боранија са свињским месом (шаргарепа, црни и бели лук, першун), зелена салата (масл. Уље., јабуково сирће), хлеб –полубели

### ПРОСЕЧНА ЕНЕРГЕТСКА И НУТРИТИВНА ВРЕДНОСТ ЦЕЛОДНЕВНОГ ДЕЧИЈЕГ ОБРОКА

Енергетска вредност (КЈ)	Беланчевине (г) (укупно)	Маси (г) (укупно)	Угљени хидрати (г)	Минерали		Витамини				
				Са mg	Fe mg	А µg	В1 mg	В2 mg	С mg	РР mg
4982,30 (4700-5000)	42,60 (35-44)	41,49 (38-41)	160,18 (130-160)	616,95	8,27	815,60	0,89	1,04	95,31	7,07

Нутрициониста, Весна Зечевић



# Ј Е Л О В Н И К

## 19. - 23. октобар 2020



П.У. ДЕЧЈИ ДАНИ

ЈАСЛЕ  
најмлађа  
група



ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 19.10.2020	Јогурт, хлеб, намаз: кисела павлака, качкаваљ, паприка, целер, семе сунцокрета	Банана	Млеко, кифла	Пире од сочива са поврћем (црни и бели лук, шаргарепа, паприка, першун), хлеб – полубели
Уторак 20.10.2020.	Јогурт, палента штапићи -каша	Крушка	Воћни сок од поморанџе 100%, без додатог шећера, посни плазма кекс	Пилећа супа, шарена мусака (тиквице, паприка, плави патлиџан, црни лук, јун. И свињс. Месо, пиринч, млеко, јаја), кисело млеко, хлеб- полубели
Среда 21.10.2020.	Какао (млеко), хлеб, микс:крем сир, шунка	Крушка	Јогурт, погачице од ражаног инт. Брашна са сиром и сусамом	Ловачке шницле ( јунеће месо , пшен. брашно, црни и бели лук, шаргарепа, целер, оригано, першун), куван кромпир са шаргарепом, масл. Уљем и першуном, хлеб- полубели
Четвртак 22.10.2020.	Јогурт, проја од хељдиног брашна, са семеном сунцокрета	Банана	Воћни гриз (млеко) са млевеним сувим кајсијама	Потаж од бундеве (црни лук, шаргарепа, бела зелен, першун, кис. павлака), печен панирани ослић, гриловано поврће (тиквице, паприка), хлеб – полубели
Петак 23.10.2020.	Јогурт, хлеб, микс: крем сир, кувано јаје	Банана	Млеко, колач – медено срце	Боранија са свињским месом (шаргарепа, црни и бели лук, першун), хлеб –полубели

Нутрициониста, Весна Зечевић