



Ј Е Л О В Н И К

16. – 20. новембар 2020.



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“
ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 16.11.2020	Какао (млеко), хлеб, кис.павлака, јунећа печеница	Мандарине	Лимунада, колач облана са сувим воћем (суве смокве и кајсије, ораси)	Потаж од келерабе, макароне са млеком, јајима, сиром, паприком и спанаћем, цвекла салата, хлеб-полубели
Уторак 17.11.2020.	Јогурт, погача са овсеним пахуљицама и сусамом	Јабука	Млеко, посни плазма кекс	Купус са свињским месом, хлеб
Среда 18.11.2020.	Какао (млеко), хлеб, крем сир, са семењем сунцокрета	Мандарине	Јогурт пица	Парадајз чорба, печен панирани ослић рестован кромпир, кисели краставац, хлеб
Четвртак 19.11.2020.	Јогурт, штапићи од јечменог инт. брашна са сиром и семеном бундеве	Крушка	Воћни сок од поморанџе 100%, без додатог шећера, жито са медом и орасима	Пилећа супа, мусака од шаргарепе, кисело млеко, хлеб
Петак 20.11.2020.	Чај са лимуном, хлеб, намаз са ајваром (кувана пасирана, јаја, празилук, сирово масл. Уље)	Поморанџа	Млеко, колач са бундевом циметом и сувим грожђем	Ловачке шницле (јунеће месо) у сафту динстан грашак купус салата, хлеб

ПРОСЕЧНА ЕНЕРГЕТСКА И НУТРИТИВНА ВРЕДНОСТ ЦЕЛОДНЕВНОГ ДЕЧИЈЕГ ОБРОКА

Енергетска вредност (KJ)	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
4904,26 (4700-5000)	42,69 (35-44)	41,98 (38-41)	155,91 (130-160)	652,94	7,02	985,52	0,93	1,03	115,82	7,79

Нутрициониста, Весна Зечевић



Ј Е Л О В Н И К

16.-20. Новембар 2020.



П.У. ДЕЧЈИ ДАНИ

ЈАСЛЕ
најмлађа
гврд



ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 16.11.2020	Какао (млеко), хлеб, микс: кис.павлака, јунећа печеница	Мандарина- цеђена	Воћни сок од брескве и јабуке 100%, без додатог шећера, колач облана са сувим воћем (суве смокве и кајсије, ораси)	Потаж од келерабе, макароне са млеком, јајима, сиром, паприком и спанаћем
Уторак 17.11.2020.	Јогурт, погача са овсеним пахуљицама и сусамом каша	Јабука - пасирана	Млеко, посни плазма кекс	Купус са свињским месом, хлеб
Среда 18.11.2020.	Какао (млеко), хлеб, микс: крем сир, са семењем сунцокрета	Мандарина- цеђена	Јогурт микс- пица	Парадајз чорба, печен панирани ослић, куван кромпир (масл. уље, млев. црвена зачинска паприка), хлеб
Четвртак 19.11.2020.	Јогурт, штапићи од јечменог брашна са сиром и семеном бундеве - каша	Крушка - пире	Воћни сок од поморанџе 100%, без додатог шећера, жито са медом и орасима- самлевено	Пилећа супа, мусака од шаргарепе, кисело млеко, хлеб
Петак 20.11.2020.	Јогурт, хлеб, намаз са ајваром (кувана пасирана, јаја, масл. Уље)	Поморанџа - цеђена	Млеко, колач са бундевом	Ловачке шницле (јунеће месо) у сафту, (пшен. брашно, уље, црни и бели лук, шаргарепа, целер, першун) пире од грашка, хлеб – полубели

Нутрициониста, Весна Зечевић