



Ј Е Л О В Н И К

28 – 31.децембар2020



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“
ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h ДОРУЧАК	10.30h ВОЋЕ	11.30h УЖИНА	14.30h РУЧАК
Понедељак 28.12.2020	Чај с лимуном, хлеб, крем сир, сланина, лук	Јабука	Јогурт, земичке са кукурузним брашном и семеном сусама	Боранија са јунећим месом и кис. павлаком, хлеб
Уторак 29.12.2020.	Кисело млеко, попара са ****млеком и сиром	Поморанџа	Млеко, пита бундевара	Парадајз чорба кромпир салата (маслиново уље, црни лук, першун), хлеб-полубели
Среда 30.12.2020.	Чај с лимуном, хлеб, намаз од скуше у масл. уљу	Јабука	Сутлијаш од ибтегралног пиринча са сувим грожђем и циметом	Пилећа супа, сарма од киселог купуса, колач – бајадера
Четвртак 31.12.2020.	Јогурт, хлеб запечен са млеком, јајаима и сиром	Банана	Шарени пасуљ са поврћем, купус салата, хлеб	Воћни сок од брескве и јабуке 100%, без додатог шећера, плазма кекс
Петак 01.01.2021.				

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
4929 (4700-5000)	42,89 (35-44)	41,98 (38-41)	156,40 (130-160)	670,20	7,22	606,23	0,74	0,99	78,03	7,34

Нутрициониста, Весна Зечевић



Ј Е Л О В Н И К

28 - 31.децембар 2020



ПУ.ДЕЧЈИ ДАНИ

ЈАСЛЕ
најмлађа
група



ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 28.12.2020	Млеко, хлеб, микс: крем сир, сланина	Јабука	Јогурт, земичке са кукурузним брашном и семеном сусама	Боранија са јунећим месом и кис. павлаком, хлеб
Уторак 29.12.2020.	Кисело млеко, попара са млеком и сиром	Поморанџа	Млеко, пита бундевара	Парадајз чорба, куван кромпир (маслиново уље), хлеб-полубели
Среда 30.12.2020.	Јогурт, хлеб, намаз од скуше у масл. Уљу	Јабука	Сутлијаш од ибтегралног пиринча са сувим грожђем и циметом	Пилећа супа, сарма од киселог купуса, хлеб, колач – бајадера
Четвртак 31.12.2020.	Јогурт, хлеб запечен са млеком, јајаима и сиром	Банана	Шарени пасуљ са поврћем, хлеб	Воћни сок од брескве и јабуке 100%, без додатог шећера, плазма кекс



Нутрициониста, Весна Зечевић