



Ј Е Л О В Н И К

01 – 05 март 2021.



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“
ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 01.03.2021	Млеко, хлеб, маслац, џем	Мандарине	Јогурт, ролат, са крем сиром, сусамом и поврћем	Шарени пасуљ са поврћем, купус салата, хлеб
Уторак 02.03.2021.	Какао, хлеб, кисела павлака, јунећа печеница	Поморанџа	Сутлијаш од проса са сувим грожђем	Чорба од поврћа, печен панирани филет ослића, спанаћ пире, кисело млеко, хлеб
Среда 03.03.2021.	Јогурт, проја од хељдиног брашна	Мандарина	Компот од ананаса, плазма кекс	Динстано свињско месо са зачинским поврћем, динстана боранија, хлеб
Четвртак 04.03.2021.	Чај с лимуном, хлеб, кајгана са сиром и празилуком, кисела паприка	Поморанџа	Млеко, какао колач са кокосом	Пилећа супа, шарени пилав од интегралног пиринча са пилећим месом, цвекла салата, хлеб
Петак 05.03.2021.	Какао, хлеб, намаз (кисела павлака, ајвар, качкаваљ)	Банана	Лимунада, слани штапићи са сусамом, голицом и сунцокретом	Гулаш, куван кромпир, купус салата, хлеб

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	A µg	B1 mg	B2 mg	C mg	PP mg
4901,35 (4700-5000)	42,69 (35-44)	40,08 (38-41)	153,39 (130-160)	694,98	9,63	1169,80	0,89	1,06	127,29	7,46

Нутрициониста, Јасмина Меденица