



Ј Е Л О В Н И К

05. – 09. јул 2021



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“
ВРТИЋ

| ДАН ДАТУМ | 8.30h | 10.30h | 11.30h | 14.30h |
|-------------------------|--|----------|---|--|
| | ДОРУЧАК | ВОЋЕ | УЖИНА | РУЧАК |
| Понедељак 05.07.2021 | Чај с лимуном, хлеб, крем сир, туњевина, краставац | Касија | Гриз са какао кремом | Потаж од поврћа, пекарски кромпир, парадајз салата, хлеб |
| Уторак 06.07.2021. | Јогурт, погача од ражаног брашна | Лимунада | Воћна салата (ананас из компота, брескве, кајсије, банана, суво грозђе) | Јунећа супа, фаширано месо, гриловано поврће, хлеб |
| Среда 07.07.2021. | Млеко, хлеб, маслац, џем | Бресква | Јогурт, штапићи са сиром и сусамом | Пасуљ са поврћем, купус салата, хлеб |
| Четвртак 08.07.2021. | Јогурт, хлеб, крем сир, сланина, краставац | Кајсија | Млеко, плазма кекс | Парадајз чорба, печен панирани ослић, интегрални пиринач са поврћем, хлеб – полубели |
| Петак 09.07.2021. | Кисело млеко, попара са млеком и сиром | Брескве | Воћни сок од поморанџе 100%, без додатог шећера, пита са вишњама | Боранија са јунећим месом и киселом павлаком, краставац салата, хлеб |

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 |
| 4839,53 (4700-5000) | 41,25 (35-44) | 40,44 (38-41) | 155,41 (130-160) | 626,89 | 8,93 | 1061,79 | 0,74 | 0,97 | 88,63 | 8,36 |

Нутрициониста, Јасмина Меденица