



Ј Е Л О В Н И К

27.09.-01.10 2021



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“
ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 27.09.2021	Чај с лимуном, хлеб, маслац, шунка	Грожђе	Јогурт, мекика	Пасуљ са поврћем, купус салата, хлеб
Уторак 28.09.2021.	Јогурт, хлеб, запечен са сиром и јајима	Јабука	Лимунада, плазма кекс	Чорба од поврћа, печен паниран филет ослића, блитва са кромпиром, хлеб
Среда 29.09.2021.	Млеко, хлеб, намаз (крем сир, целер, шаргарепа, кисели краставац, семе голице и сунцокрета, першун)	Крушка	Јогурт, пица	Јунећа супа, пуњена паприка, парадајз салата, хлеб
Четвртак 30.09.2021.	Какао, хлеб, крем сир, сусам	Јабука	Млеко, штрудла са маком	Пилећа супа, динстано пилеће бело месо у сосу од киселе павлаке и зачина, динстана шаргарепа са кукурузом шећерцем, краставац салата, хлеб
Петак 01.10.2021.	Кисело млеко, пита кромпируша	Грожђе	Сутлијаш од интегралног пиринча са циметом	Купус са мешаним месом, 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	А µg	В1 mg	В2 mg	С mg	РР mg
4856,16 (4700-5000)	43,33 (35-44)	41,59 (38-41)	148,64 (130-160)	651,41	8,43	1030,19	0,92	1,03	133,43	8,26

Нутрициониста, Јасмина Меденица