



Ј Е Л О В Н И К

11. – 15. октобар 2021.



П. У. „ДЕЧЈИ ДАНИ“

ВРТИЋ

ДАН ДАТУМ	8.30h	10.30h	11.30h	14.30h
	ДОРУЧАК	ВОЋЕ	УЖИНА	РУЧАК
Понедељак 11.10.2021	Какао, хлеб, маслац, качкаваљ	Крушка	Млеко, чоколадни колач	Ђувеч са јунећим месом, зелена салата, хлеб
Уторак 12.10.2021.	Чај с лимуном, хлеб, намаз од туњевине (паприка, кукуруз шећерац, першун)	Грожђе	Јогурт, штрудла са сиром	Пилећа супа, динстан пилећи батак и карабатак, динстан купус, хлеб
Среда 13.10.2021.	Кисело млеко, омлет са тиквицама, парадајзом и сиром, хлеб	Јабука	Сутлијаш од проса са циметом	Ловачке шницле у сафту, куван кромпир, мешана салата (парадајз, краставац), хлеб
Четвртак 14.10.2021.	Млеко, хлеб, крем сир, сланина	Крушка	Воћни сок, жито са медом и орасима	Парадајз чорба, пасуљ пребранац, купус салата, хлеб
Петак 15.10.2021.	Јогурт, кукурузни штапићи	Грожђе	Млеко, плазма кекс	Шаргарепа са јунећим месом и кромпиром, зелена 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
4970,03 (4700-5000)	43,38 (35-44)	41,58 (38-41)	156,30 (130-160)	655,52	10,43	907,43	0,73	1,01	66,67	7,89

Нутрициониста, Јасмина Меденица