



ЈЕЛОВНИК

За децу вртића

За период од 23 – 27. 11. 2020. год.



| Датум | ДОРУЧАК | УЖИНА | РУЧАК | ВОЋЕ |
|----------------------------|---|--|---|--|
| Понедељак 23.11. | Хлеб, намаз од крем сира, јаја, шаргарепе и сусама, какао | Плазма кекс, компот од ананаса | Крем чорба од поврћа, пекарски кромпир, купус салата, хлеб |  |
| Уторак 24.11. | Хлеб, путер, цем, млеко | Пита са сиром и празилуком, јогурт | Гулаш са јунећим месом и макаронама, кисели краставац салата, хлеб |  |
| Среда 25.11. | Хлеб, намаз од крем сира, сланине, јаја и целера, какао | Колач са маком и вишњама, чај са лимуном | Сладак купус са свињским месом, хлеб |  |
| Четвртак 26.11. | Хлеб, павлака, шунка, јогурт | Пудинг на млеку | Пилећа супа, мусака од шаргарепе са мешаним месом, кисело млеко, хлеб |  |
| Петак 27.11. | Попара са сиром, млеко | Обланде са сувим воћем, сок | Грашак са јунећим месом, цвекла салата, хлеб |  |

НАПОМЕНА: Установа задржава право на евентуалну измену јеловника у случају немогућности набавке појединих намирница.

| Просек | Енергетска вредност (КЈ) | Беланчевине (гр) | Масти (гр) | Угљени хидрати (гр) | Минерали | | Витамини | | | | |
|--------------------|--------------------------|------------------|------------|---------------------|---------------|-------------|----------|---------|---------|--------|--------------|
| | | | | | Калцијум (мг) | Гвожђе (мг) | А (μг) | Б1 (мг) | Б2 (мг) | Ц (мг) | Нијацин (мг) |
| 23 – 27. 11. 2020. | 4937,54 | 40,44 | 46,11 | 149,23 | 650,76 | 7,45 | 963,43 | 0,93 | 1,08 | 98,41 | 7,00 |

Сарадник за исхрану
Нутрициониста – дијететичар:
Виолета Пешкировић



ЈЕЛОВНИК



За децу јасала

За период од 23 – 27. 11. 2020. год.

| Датум | ДОРУЧАК | УЖИНА | РУЧАК | ВОЋЕ |
|---------------------|---|--|---|---|
| Понедељак 23.11. | Хлеб, намаз од крем сира, јаја, шаргарепе и сусама, какао | Плазма кекс, компот од ананаса | Крем чорба од поврћа, пекарски кромпир, купус салата, хлеб |  |
| Уторак 24.11. | Хлеб, путер, цем, млеко | Пита са сиром и прзилуком, јогурт | Гулаш са јунећим месом и макаронама, кисели краставац салата, хлеб |  |
| Среда 25.11. | Хлеб, намаз од крем сира, сланине, јаја и целера, какао | Колач са маком и вишњама, чај са лимуном | Сладак купус са свињским месом, хлеб |  |
| Четвртак 26.11. | Хлеб, павлака, шунка, јогурт | Пудинг на млеку | Пилећа супа, мусака од шаргарепе са мешаним месом, кисело млеко, хлеб |  |
| Петак 27.11. | Попара са сиром, млеко | Обланде са сувим воћем, сок | Грашак са јунећим месом, цвекла салата, хлеб |  |

НАПОМЕНА: Установа задржава право на евентуалну измену јеловника у случају немогућности набавке појединих намирница.

| Просек | Енергетска вредност (КЈ) | Беланчевине (гр) | Масти (гр) | Угљени хидрати (гр) | Минерали | | Витамини | | | | |
|--------------------|--------------------------|------------------|------------|---------------------|---------------|-------------|----------|---------|---------|--------|--------------|
| | | | | | Калцијум (мг) | Гвожђе (мг) | А (μг) | Б1 (мг) | Б2 (мг) | Ц (мг) | Нијацин (мг) |
| 23 – 27. 11. 2020. | 3884,81 | 32,03 | 34,68 | 121,01 | 509,68 | 5,75 | 806,65 | 0,73 | 0,84 | 85,78 | 5,40 |

Сарадник за исхрану
Нутрициониста –дијететичар:
Виолета Пешкировић



Sa sastavom obroka
Za period od 23 – 27. 11. 2020. god.

| Datum | Doručak | Užina | Ručak | Voće |
|-------------------------------------|---|---|--|-------------------|
| <i>Ponedjeljak</i> 23.11. | Hleb, namaz od krem sira, jaja, šargarepe i susama, kakao (mleko, šećer, kakao) | Plazma keks** , kompot od ananasa (ananas, limunska kiselina, šećer) | Krem čorba od povrća (krompir, karfiol, grašak, šargarepa, koren peršuna, paškanat, koren celera, mleko, jaja, crni luk, ulje, peršunov list, začini – dodatak jelima, so, lovor, biber), pekarski krompir (krompir, jaja, mleko, ulje, crni luk, začini – dodatak jelima), kupus salata (kupus, jabukovo sirće, maslinovo ulje, so), hleb | Jabuka |
| <i>Utorak</i> 24.11. | Hleb, puter, džem, mleko | Pita sa sirom i prazilukom (kore od pšeničnog brašna, feta sir, ulje, jaja, jogurt, so, prašak za pecivo, praziluk), jogurt | Gulaš sa junećim mesom i makaronama (makarone bez jaja, juneće meso, ulje, crni luk, paradajz pire, začini – dodatak jelima, so, biber, mlevena slatka začinska paprika, origano, lovor), kiseli krastavac salata, hleb | Pomorandža |
| <i>Sreda</i> 25.11. | Hleb, namaz od krem sira, slanine, jaja i celera, kakao (mleko, šećer, kakao) | Kolač sa makom i višnjama (pšenično brašno, mak, višnje, jaja, mleko, šećer, čokolada, ulje, prašak za pecivo, kiselo mleko), čaj sa limunom (suvi šipak, šećer, limun) | Sladak kupus sa svinjskim mesom (kupus, svinjsko meso, šargarepa, crni luk, beli luk, ulje, mlevena slatka začinska paprika, začini – dodatak jelima, so, biber, lovor paradajz pire), hleb | Banana |
| <i>Četvrtak</i> 26.11. | Hleb, pavlaka, šunka, jogurt | Puding na mleku (mleko, kukuruzni škrob, aroma vanile, prehrambena boja E102) | Pileća supa (pileće meso, šargarepa, koren peršuna, paškanat, koren celera, zvezdice sa jajima, ulje, peršunov list, začini – dodatak jelima, so, biber), musaka od šargarepe sa mešanim mesom (šargarepa, juneće meso, svinjsko meso, ulje, crni luk, pirinač, jaja, mleko, začini – dodatak jelima, so, biber, list peršun), kiselo mleko, hleb | Mandarina |
| <i>Petak</i> 27.11. | Popara sa sirom (hleb, mleko, feta sir, ulje), mleko | Oblande* sa suvim voćem (margarin, džem, suva šljiva, suva kajsija, suva smokva, suvo grožđe, plazma keks**, šećer), sok | Grašak sa junećim mesom (grašak, juneće meso, ulje, crni luk, šargarepa, beli luk, začini – dodatak jelima, so, peršun, biber, mirođija, lovor), cvekla salata, hleb | Pomorandža |

***sastav oblande:** pšenično belo brašno, biljna mast (palmina), emulgator E322, kuhinjska so, sredstvo za dizanje testa E500

****sastav plazma keksa:** pšenično brašno, šećer, maslac, sojino brašno, palmina mast, med, dekstroza, surutka u prahu, mleko, sredstvo za dizanje testa: amonijum i natrijum hidrogenkarbonat, so, sojin lecitin, vitamini : C, niacin, B6, tiamin, antioksidans kalijummetabisulfit, aroma, susam u tragovima