

ЈЕЛОВНИК



ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА

ЂУРЂЕВДАН

КРАГУЈЕВАЦ

Број

Датум:

од 03.10. до 07.10.2022.године

Датум	Дан	Доручак	Ужина	Ручак
03.10.	Понедељак	Млеко,павлака,хамбуршка сланина,хлеб (кајгана)	Мекике слатке (попара)	Грашак са млевеним месом ,парадајз,хлеб(пасирано)
04.10.	Уторак	Чај,крем сир са јајима и шунком ,хлеб (каша)	Сутлијаш (сутлијаш)	Јунећи гулаш,гарнир макарона,купус салата,хлеб (поврће са јунетином)
05.10.	Среда	Качамак са сиром и хељдом (качамак)	Медено срце (медолино)	Мусака од тиквица са месом,кисело млеко,хлеб (пасирано)
06.10.	Четвртак	Млеко,бутер,џем,хлеб (чоколино)	Пужић са сиром (печена јабука са кексом)	Пасуљ са ребрима,купус-шаргарепа салата ,хлеб(пасирано)
07.10.	Петак	Јогурт,прженица (јогурт-омлет)	Воће-кекс (банана)	Динстана шаргарепа,пржена риба, хлеб (пасирано)

Датум	Калорије	Беланчевине	Маси	Угљенихидрати	Минерали		Витамини			
					Са	Fe	А	В1	В2	С
03.10.	933/908	32/29.9	35.7/31	120/106	587/465	4.2/2.7	688/646	0.31/0.19	0.69/0.55	16/15
04.10.	915/899	23.2/21.9	24.7/18	124/109	129/92	51/25	1151/1006	0.35/0.30	0.33/0.43	25/28
05.10.	928/915	30.9/33.5	29.9/26.4	143/108	515/491	8.1/5.3	755/698	0.24/0.27	0.92/0.84	20/13
06.10.	922/909	34.6/31.5	32.7/25.2	135/109	99/81.5	5.4/4	163/137	0.35/0.29	0.37/0.36	21/28
07.10.	916/894	38.3/29.4	32.5/20.2	127/106	580/270	6.8/5.6	1657	0.50/0.44	0.93/0.76	21/14
Просек	923/905	31/27.2	31.1/24.3	128/108	382/284	15.2/8.6	882/770	0.35/0.29	0.64/0.58	20/19

Напомена: у заградије је ловник за децу јасленог узраста и од 6-12 месеци

Јеловник саставила комисија у саставу: сарадникна ПЗЗ Миљинка Недељковић,

Драган Ђорђевић –шеф кухиње, Цогољевић Ана-нутрициониста, Љиљана Мијуџић мед.сестра, Дивна Лазаревић-васпитач

ЈЕЛОВНИК



Број

Датум:

од 10.10. до 14.10.2022.године

Датум	Дан	Доручак	Ужина	Ручак
10.10.	Понедељак	Чај,павлака,суви врат,хлеб (омлет)	Пудинг (пудинг)	Отворена паприка са млевеним месом,купус,хлеб (пасирано)
11.10.	Уторак	Јогурт ,крем сир са сланиницом ,хлеб (попара)	Воће-кекс (банана)	Супа,кромпир пире,свињско печење,цвекла,хлеб (пасирано)
12.10.	Среда	Млеко,бутер,мед,хлеб (медолино)	Мекике са сиром (палента са сиром)	Бечки купус са месом,свежа паприка,хлеб (пасирано)
13.10.	Четвртак	Јогурт,царска пита (јогурт-качамак)	Воће-кекс (воћна каша)	Ризи-бизи,фаширана шницла,кисели краставац ,хлеб(пасирано)
14.10.	Петак	Јогурт,паштета руска салата, Хлеб (јогурт-каша)	Погачице са сиром и сусамом -(банана)	Мусака од карфиола са месом,кисело млеко,хлеб (пасирано)

Датум	Калорије	Беланчевине	Масти	Угљенихидрати	Минерали		Витамини			
					Са	Fe	А	В1	В2	С
10.10.	916/911	32.7/30.1	32/30.3	140/136	307/853	5.8/4.41	721/725	0.49/0.76	1.29/0.76	13/11
11.10.	910/899	31/29	30.2/28.4	133/127	532/374	25/24	352/374	0.60/0.57	0.75/0.71	12/10
12.10.	907/891	33.4/31.7	31.7/29.4	136/111	358/499	10.4/14	573/426	0.44/0.45	0.73/0.71	13/14
13.10.	917/906	32/30	33.9/30	155/129	544/471	6.9/5.2	270/250	0.39/0.21	0.64/0.59	14/13
14.10.	912/901	33,5/31,2	31,9/29,3	141/125	435/549	12/11	479/443	0,50/0,47	0,59/0,66	16/12
Просек	912/901	32/30	31/29,8	141/125	435/535	13/11	442/413	0,51/0,48	0,58/0,56	13,6/12

Напомена: у загради је јеловник за децу јасленог узраста и од 6-12 месеци

Јеловник саставила комисија у саставу: сарадникна ПЗЗ Милинка Недељковић,

Драган Ђорђевић –шеф кухиње, Цогољевић Ана-нутрициониста, Љиљана Мијуџић мед.сестра, Дивна Лазаревић-васпитач