

***КОНЗУМИРАЈТЕ ВИШЕ ПОВРЋА И ВОЋА У СИРОВОМ СТАЊУ !***

**Ј Е Л О В Н И К**

За период од 05.11 – 09.11.2018.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *05. 11.* | Намаз од шунке и павлаке, хлеб, какао | Штрудла са орасима,  чај са лимуном | Сочиво са поврћем, хлеб,  купус салата, мандарина |
| *Уторак*  *06. 11.* | Прженице, јогурт | Бухтла са џемом, лимунада | Ђувеч са јунећим месом и интегралним пиринчем, купус салата, хлеб, јабука |
| *Среда*  *07. 11.* | Намаз од сардине и крем сира, хлеб, јогурт | Домаћи овсени кекс, чај са лимуном | Кељ са свињским месом, хлеб, поморанџа |
| *Четвртак*  *08. 11.* | Крем сир, суви врат, хлеб, млеко | Сутлијаш од проса | Панирани ослић, кромпир салата, хлеб,  јабука |
| *Петак*  *09. 11.* | Џем, путер, хлеб,  млеко | Интегралне погачице са сиром, чај | Грашак са пилећим месом, купус салата,  хлеб, мандарина |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРОСЕЧНА ЕНЕРГЕТСКА И НУТРИТИВНА ВРЕДНОСТ ЦЕЛОДНЕВНОГ ДЕЧИЈЕГ ОБРОКА* | | | | | | | | | | |
| 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) |
| 4549,22 | 37,63 | 38,18 | 146,87 | 482,39 | 7,36 | 657,53 | 0,97 | 1,00 | 130,94 | 5,82 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВАЧУКАРИЦА са п.о  ***ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:***

Бр. 3127 датум 29.10.2018 god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28  *Војка Арсић, Маја Николић*

Тел./факс: 3058-718;3058-717