



 **Ј Е Л О В Н И К**

 За период 14.01. до 18.01.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк**14.1.* | Намаз од качкаваља и путера, хлеб, какао | Баклава са маком, лимунада | Пасуљ са поврћем, хлеб, купус салата,јабука |
| *Уторак**15.1.* | Качамак са сиром, јогурт | Кекс, чај са лимуном | Јунећа чорба, мусака од шаргарепе, хлеб, кисело млеко,мандарина |
| *Среда**16.1.* | Намаз од сардине и крем сира, хлеб, јогурт | Бухтла са џемом, чај са лимуном | Кељ са свињским месом, хлеб,банана |
| *Четвртак**17.1.* | Омлет са сиром, хлеб, чај | Кувана пшеница на млеку са медом | Пилеће печење- батак и карабатак, пире кромпир, хлебјабука |
| *Петак**18.1.* | Мармелада, путер, хлеб, млеко  | Интегралне погачице са сиром и сусамом, јогурт | Пилав од интегралног пиринча са јунећим месом, хлеб, салата од купуса и шаргарепе,поморанџа |

 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) |
| 4569,04 | 38,91 | 39,35 | 144,22 | 584,05 | 8,96 | 687,72 | 0,96 | 1,14 | 99,70 | 6,58 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

 Бр 24 датум 08.01.2019. god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28 *Марина Бошњак, Маја Николић*

Тел./факс: 3058-718;3058-717