

 **Ј Е Л О В Н И К**

 За период 20.01. до 24.01.2020.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк**20.01.* | Намаз од качкаваља и крем сира са печеним сусамом, хлеб, какао | Баклава без кора, лимунада | Пасуљ са поврћем, хлеб, салата од киселог купуса,*поморанџа* |
| *Уторак**21.01.* | Намаз од туњевине и крем сира, хлеб, јогурт | Штрудла са џемом, чај | Динстано свињско месо, пире кромпир, хлеб, кисели краставац салата*сок од поморанџе* |
| *Среда**22.01.* | Кајгана, јогурт | Овсени колач са чоколадом и сувим грожђем, лимунада | Пилећа супа, пилав од интегралног пиринча са пилећим белим месом, хлеб, цвекла салата*јабука* |
| *Четвртак**23.01.* |  Суви врат, павлака, хлеб, какао | Гриз са чоколадом | Панирани ослић, прилог кукуруз и шаргарепа, хлеб, филе паприка*поморанџа* |
| *Петак**24.01.* | Џем, путер, хлеб, млеко | Интегралне погачице са сиром, чај | Капама од спанаћа са свињским месом, хлеб, кисело млеко*јабука* |

 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) |
| 4677,73 | 37,68 | 39,72 | 151,03 | 512,27 | 7,10 | 917,60 | 0,87 | 1,00 | 94,80 | 5,32 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

 Бр 86 датум 13.01.2020. god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28 *Марина Бошњак, Јелена Јовановић*

Тел./факс: 3058-718;3058-717