

**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