

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 21.01. до 25.01.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *21.01.* | Намаз од скуше,  крем сира и јаја, хлеб, јогурт | Медено срце,  чај са лимуном | Сочиво са поврћем, хлеб,  купус салата  јабука |
| *Уторак*  *22.01.* | Намаз од барених јаја, павлаке и печеног сусама, хлеб, какао | Олби- кекс,  чај са лимуном | Ћуфте у парадајз сосу, хлеб,  пире кромир  јабука |
| *Среда*  *23.01.* | Мед, путер, хлеб,  чај | Проја са сиром,  јогурт | Капама од спанаћа са свињским месом, хлеб, кисело млеко  мандарина |
| *Четвртак*  *24.01.* | Намаз од качкаваља и павлеке, хлеб,  какао | Обланда са јабукама и кексом, млеко | Панирани ослић,  прилог шаргарепа и кукуруз, хлеб  јабука |
| *Петак*  *25.01.* | Попара са сиром на млеку | Лења пита са маком, лимунада | Ђувеч од смрзнутог поврћа  са пилећим белим месом, хлеб, купус салата 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) |
| 4 478,08 | 35,60 | 38,79 | 143,39 | 547,55 | 6,26 | 961,48 | 0,77 | 0,95 | 81,16 | 4,59 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр.90. датум 14.01.2019. god.

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

Тел./факс: 3058-718;3058-717