

 **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 салатајабука |
| *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 млекомандарина |
| *Четвртак**24.01.* | Намаз од качкаваља и павлеке, хлеб, какао | Обланда са јабукама и кексом, млеко | Панирани ослић, прилог шаргарепа и кукуруз, хлебјабука |
| *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