

 **Ј Е Л О В Н И К**

 За период 11.03. до 15.03.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк**11.03.* | Намаз од туњевине и крем сира, јогурт | Кувана пшеница на млеку са медом  | Чорба, макарони са сиром и јајима, купус салата, јабука |
| *Уторак**12.03.* | Намаз од качкаваља и путера, какао | Пудинг | Пилеће печење ( батак, карабатак ), пире кромпир, јабука  |
| *Среда**13.03.* | Качамак са сиром , јогурт  | Пита са јабукама , чај са лимуном | Пилав од интегралног пиринча са јунећим месом, купус салата, хлеб, мандарина  |
| *Четвртак**14.03.* | Намаз од барених јаја, павлаке и печеног сусама, какао | Слани кекс, јогурт  | Панирани ослић, прилог поврће, хлеб, сок |
| *Петак**15.03.* | Мед, путер, хлеб, млеко | Погачице од интегралног брашна са сиром , чај  | Отворена сарма са млевеним месом, хлеб, 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) |
| 4437,87 | 38,30 | 38,64 | 139,04 | 591,91 | 8,45 | 454,89 | 0,75 | 1,13 | 77,49 | 5,54 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

 Бр. 538 датум 05.03.2019. god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28 Јелена Јовановић, Војка Арсић

Тел./факс: 3058-718;3058-717