

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 14.10. до 18.10.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *14.10.* | Намаз од туњевине и крем сира, хлеб, јогурт | Медењаци,  лимунада | Пасуљ са сувим вратом и сланином, хлеб, мешана салата  јабука |
| *Уторак*  *15.10.* | Шунка, павлака, хлеб, јогурт | Обланда са јабукама  и орасима, сок | Јунећа чорба,  мусака од броколија са мешаним млевеним месом, хлеб, кисело млеко  крушка |
| *Среда*  *16.10.* | Намаз од качакаваља и павлаке, хлеб, какао | Пудинг  од ваниле | Ћуфте у парадајз сосу,  пиринач, хлеб  грожђе |
| *Четвртак*  *17.10.* | Јунећа печеница, крем сир, хлеб, какао | Колач са маком, лимунада | Вариво од шаргарепе и кромпира са белим пилећим месом, хлеб, парадајз салата  крушка |
| *Петак*  *18.10.* | Мармелада, путер, хлеб,  млеко | Интегралне погачице са сиром и сусамом, чај | Шпагете са мешаним млевеним месом, парадајз салата, хлеб  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) |
| 4411,15 | 37,31 | 38,23 | 138,97 | 480,52 | 6,52 | 542,57 | 0,66 | 0,89 | 63,05 | 6,12 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр.2469/1 датум 01.10.2019. god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28 ***Maрина Бошњак, Војка Арсић***

Тел./факс: 3058-718;3058-717