

 **Ј Е Л О В Н И К**

 За период 21.10. до 25.10.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк**21.10.* | Мед, путер, хлеб, млеко | Пита са сиром, чај | Сочиво са сланином,купус салата,хлеб,Јабука |
| *Уторак**22.10.* | Барено јаје, павлака, хлеб, какао | Колач са шаргарепом,чај | Пуњене паприке, парадајз салата,хлеб,Јабука |
| *Среда**23.10.* | Попара са сиром на млеку | Воћни колач са вишњама,чај  | Ђувеч са јунећим месом, краставац салата, хлеб, Јабука |
| *Четвртак**24.10.* | Намаз од сланине и крем сира, млеко | Интегрални сутлијаш | Пилеће печење(батак и карабатак), пире кромпир, краставац салата, хлебЈабука |
| *Петак**25.10.* | Намаз од сардине и павлаке, јогурт | Домаћи овсени кекс са чоколадом и сувим грожђем, чај са лимуном | Боранија са јунећим месом, парадајз салата,хлеб, Банана  |

 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) |
| 4479,24 | 36,87 | 40,71 | 138,01 | 488,45 | 8,30 | 553,56 | 0,68 | 1,00 | 93,66 | 5,39 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

 Бр2621 датум 14.10.2019. god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28 *Војка Арсић ,Mирјана Спасов*

Тел./факс: 3058-718;3058-717