

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 25.03. до 29.03.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *25.03.* | Намаз од скуше и крем сира, хлеб, јогурт | Колач са јабукама, орасима и џемом,  чај са лимуном | Сочиво са поврћем, хлеб,  купус салата  поморанџа |
| *Уторак*  *26.03.* | Качамак са сиром,  јогурт | Кекс,  чај са лимуном | Ћуфте у парадајз сосу,  пире кромпир, хлеб, кисели краставац  јабука |
| *Среда*  *27.03.* | Намаз од качкаваља и павлаке, хлеб, какао | Колач од овсених пахуљица са чоколадом и сувим грожђем, чај | Капама од спанаћа са мешаним млевеним месом, хлеб, кисело млеко  банана |
| *Четвртак*  *28.03.* | Прженице,  млеко | Гриз на млеку  са какаом | Панирани ослић,  прилог од шаргарепе и кукуруза, хлеб  јабука |
| *Петак*  *29.03.* | Џем, путер, хлеб,  млеко | Погачице од интегралног брашна са сиром,  чај са лимуном | Сарма од киселог купуса  са мешаним млевним месом, хлеб  компот од ананаса |

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) |
| 4496,27 | 36,11 | 39,02 | 143,44 | 512,74 | 6,36 | 856,10 | 0,75 | 0,96 | 74,71 | 5,17 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр. 701 датум 19.03.2019. god.

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

Тел./факс: 3058-718;3058-717