

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 28.10. до 01.11.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *28.10.* | Намаз од туњевине и крем сира, хлеб, јогурт | Баклава са маком,  чај са лимуном | Купус са сувим месом и сланином, хлеб, Јабука |
| *Уторак*  *29.10.* | Намаз од качкаваља и крем сира, хлеб, какао | Лења пита са јабукама,  чај | Пуњене тиквице, кисело млеко, хлеб  Јабука |
| *Среда*  *30.10.* | Прженице, јогурт | Интегрална штрудла са сиром, чај | Кромпир паприкаш са пилећим месом, парадајз салата, хлеб,  Јабука |
| *Четвртак*  *31.10.* | Џем, путер, хлеб,  млеко | Слана плазма, јогурт | Јунећа чорба, мусака од броколија са мешаним млевеним месом, кисело млеко, хлеб, Сок |
| *Петак*  *01.11.* | Шунка, павлака, хлеб  какао | Погачице са сиром од интегралног брашна, чај | Грашак са јунећим 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) |
| 4360,46 | 37,63 | 38,58 | 134,90 | 516,24 | 6,85 | 585,82 | 0,88 | 1,10 | 93,50 | 6,31 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр2621/1 датум 14.10.2019. god.

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

Тел./факс: 3058-718;3058-717