

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 30.09. до 04.10.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *30.09.* | Намаз од скуше, јаја и крем сира, хлеб, јогурт | Ванилице са орасима,  чај | Пасуљ са поврћем, купус салата, хлеб Шљива |
| *Уторак*  *01.10.* | Попара са сиром на млеку | Плазма кекс,  сок од брескве | Јунећа чорба, мусака од плавог патлиџана, хлеб, кисело млеко  Јабука |
| *Среда*  *02.10.* | Џем, путер, хлеб,  чај | Пита са сиром,  јогурт | Ризи бизи са јунећим месом, парадајз салата, хлеб  Јабука |
| *Четвртак*  *03.10.* | Намаз од сланине и крем сира, чај | Пудинг | Пилеће печење(батак и карабатак), пире од спанаћа, кисело млеко, хлеб Банана |
| *Петак*  *04.10.* | Суви врат, павлака, хлеб, какао | Мраморни колач,  чај са лимуном | Кромпир паприкаш са јунећим месом, краставац салата, хлеб  Грожђе |

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) |
| 4412,68 | 37,69 | 38,86 | 137,30 | 491,28 | 9,23 | 725,39 | 0,76 | 0,95 | 72,95 | 6,52 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр.2314/1 датум 16.09.2019. god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28 ***Мирјана Спасов, Јелена Јовановић***

Тел./факс: 3058-718;3058-717