



**Ј Е Л О В Н И К**

За период 12.09.-16.09.2022.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *12.09.* | Намаз од сардине и крем сира, хлеб,  јогурт | Гриз на млеку са чоколадом | Парадајз чорба,  запечене тиквице са павлаком и јајима, хлеб, шљива |
| *Уторак*  *13.09.* | Попара са сиром на млеку | Пита са јабукама и орасима,  ђус | Шпагете са јунећим месом,  мешана салата, хлеб,  нектарина |
| *Среда*  *14.09.* | Димљена печеница, павлака, хлеб,  какао | Колач са бресквом, лимунада | Капама од блитве са свињским месом,  кисело млеко, хлеб  грожђе |
| *Четвртак*  *15.09.* | Џем, пуутер, хлеб, млеко | Слана плазма,  јогурт | Пилеће печење – батак и карабатак,  пире кромпир, парадајз слата, хлеб  крушка |
| *Петак*  *16.09.* | Намаз од качкаваља и крем сира, хлеб,  какао | Интегралне погачице са семенкама, чај | Пуњене паприке са мешаним млевеним месом, хлеб, парадајз салата  нектарина |

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) |
| 4409,83 | 37,23 | 38,71 | 137,91 | 602,80 | 9,00 | 1169,27 | 0,71 | 1,09 | 118,45 | 5,54 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр. 2031/1 датум 29.08.2022. год.

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

Тел./факс: 3058-717