



 **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, хлебгрожђе |
| *Четвртак**15.09.* | Џем, пуутер, хлеб, млеко | Слана плазма, јогурт | Пилеће печење – батак и карабатак, пире кромпир, парадајз слата, хлебкрушка |
| *Петак**16.09.* | Намаз од качкаваља и крем сира, хлеб, какао | Интегралне погачице са семенкама, чај | Пуњене паприке са мешаним млевеним месом, хлеб, парадајз салатанектарина |

 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