



**Ј Е Л О В Н И К**

За период 13.01.- 17.01.2025.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *13.01.* | Намаз од сардине и крем сира, хлеб, јогурт | Пудинг | Чорба од поврћа, запечене макароне са сиром и јајима, кисели краставац салата, Јабука |
| *Уторак*  *14.01.* | Прженице,  јогурт | Колач са бундевом,  ђус | Капама од спанаћа са јунећим месом, кисело млеко, хлеб, Поморанџа |
| *Среда*  *15.01.* | Јунећа печеница, крем сир, хлеб, млеко | Ванилице са орасима, чај са лимуном | Вариво од шаргарепе и кромпира са пилећим батаком, цвекла салата, хлеб, Јабука |
| *Четвртак*  *16.01.* | Џем, путер,  хлеб, чај | Пита са сиром,  јогурт | Сарма од киселог купуса са мешаним млевеним месом, хлеб, Банана |
| *Петак*  *17.01.* | Намаз од качкаваља и павлаке, хлеб, чај | Обланда са сувим воћем, млеко | Панирани ослић, прилог интегрални пиринач, кисели краставац 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) |
| 4277,32 | 35,61 | 38,42 | 128,63 | 535,74 | 6,16 | 862,36 | 058 | 0,90 | 94,81 | 6,67 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр.16 датум 03.01.2025. год.

БЕОГРАД – Пожешка број 28 *Мирјана Спасов, Марина Бошњак*

Тел: 011/3058-717