

***КОНЗУМИРАЈТЕ ВИШЕ ПОВРЋА И ВОЋА У СИРОВОМ СТАЊУ !***

**Ј Е Л О В Н И К**

За период од 17.12 – 21.12.2018.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *17. 12.* | Џем, путер, хлеб, млеко | Пита са сиром,  јогурт | Пасуљ са поврћем, купус салата,  хлеб, јабука |
| *Уторак*  *18. 12.* | Качамак са сиром, јогурт | Домаћи овсени кекс са чоколадом, чај са лимуном | Вариво од поврћа са јунећим месом, хлеб, банана |
| *Среда*  *19. 12.* | Намаз од качкаваља и крем сира, хлеб, какао | Гриз са чоколадом | Панирани ослић, прилог пиринаћ, хлеб, купус салата, јабука |
| *Четвртак*  *20. 12.* | Барено јаје, павлака, хлеб, млеко | Баклава без кора,  чај | Кромпир паприкаш са пилећом месом, купус салата, хлеб, јабука |
| *Петак*  *21. 12.* | Намаз од сардине и крем сира, јогурт | Кекс, лимунада | Кељ са свињским месом, хлеб, поморанџа |

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) |
| 4520.84 | 37.72 | 37.86 | 145.80 | 539.27 | 6.56 | 671.85 | 0.96 | 1.14 | 104.83 | 6.27 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр.3544 датум 10.12.2018 god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28  *Маја Николић, Марина Бошњак*

Тел./факс: 3058-718;3058-717