

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

 **Ј Е Л О В Н И К**

 За период од 24.12. – 28.12.2018.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк**24. 12.* | Намаз од сардине и крем сира, хлеб, јогурт | Пудинг | Парадајз чорба, макарони са сиром и јајима, купус салата, јабука |
| *Уторак**25. 12.* | Мед, путер, хлеб, млеко | Погачице од интегралног брашна са сиром, чај | Сладак купус са јунећим месом, хлеб, јабука  |
| *Среда**26. 12.* | Попара са сиром на млеку | Штрудла са маком, чај | Пилав од интегралног пиринча са јунећим месом, хлеб, купус салата, мандарина |
| *Четвртак**27. 12.* | Намаз од качкаваља и павлаке, чај | Пита са јабукама, млеко | Боранија са пилећим месом и павлаком, хлеб, јабука |
| *Петак**28. 12.* | Намаз од бареног јајета, павлаке и сусама хлеб, јогурт | Медењаци, лимунада | Јунећи гулаш, пире кромпир, хлеб, купус салата, банана |

 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) |
| 4363.91 | 35.77 | 37.99 | 138.23 | 588.19 | 5.66 | 447.41 | 0.57 | 0.91 | 91.94 | 4.93 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

 Бр. 3544/1 датум 10.12.2018 god.

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

Тел./факс: 3058-718;3058-717