

***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