

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 02.12. до 06.12.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *02.12.* | Намаз од сардине и крем сира, хлеб, јогурт | Сутлијаш од проса са какаом | Парадајз чорба, француски кромпир са сланином, хлеб, цвекла салата  Jабука |
| *Уторак*  *03.12.* | Намаз од качкаваља и путера, хлеб, млеко | Пита са вишњама, лимунада | Грашак са јунећим месом, хлеб,  филе паприка салата  Mандарина |
| *Среда*  *04.12.* | Суви врат, павлака, хлеб,  какао | Плазма кекс,  компот од ананаса | Пилеће печење- батак, карабатак,  прилог поврће, хлеб  Поморанџа |
| *Четвртак*  *05.12.* | Намаз од шунке, павлаке и јаја, хлеб, какао | Обланда са јабукама и орасима, млеко | Панирани ослић, интегрални пиринач, хлеб, салата од купуса и шаргарепе  Јабука |
| *Петак*  *06.12.* | Мармелада, путер, хлеб,  чај | Штапићи  са сиром и сусамом,  јогурт | Јунећи гулаш са макаронама, хлеб,  кисели краставац салата  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) |
| 4530,17 | 36,59 | 38,95 | 145,11 | 442,81 | 8,93 | 606,68 | 0,74 | 0,84 | 86,97 | 6,87 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр. 3051 датум 25.11.2019. god.

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

Тел./факс: 3058-718;3058-717