

 **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 салатаJабука |
| *Уторак**03.12.* | Намаз од качкаваља и путера, хлеб, млеко | Пита са вишњама, лимунада | Грашак са јунећим месом, хлеб,филе паприка салатаMандарина |
| *Среда**04.12.* | Суви врат, павлака, хлеб, какао | Плазма кекс, компот од ананаса | Пилеће печење- батак, карабатак, прилог поврће, хлебПоморанџа |
| *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 шаргарепеЈабука |
| *Петак**06.12.* | Мармелада, путер, хлеб, чај | Штапићи са сиром и сусамом, јогурт | Јунећи гулаш са макаронама, хлеб, кисели краставац салатаЈабука |

 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