

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 18.11. до 19.11.2019.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *18.11.* | Намаз од сланине и крем сира, јогурт | Слани кекс,  чај са лимуном | Чорба од поврћа, запечени макарони са сиром и јајима, цвекла салата, хлеб,  Јабука |
| *Уторак*  *19.11.* | Попара са сиром на млеку | Пудинг | Ћуфте у парадајз сосу, прилог пиринач, хлеб,  Крушка |
| *Среда*  *20.11.* | Јунећа печеница, крем сир, хлеб, какао | Колач са маком, лимунада | Вариво од шаргарепе и кромпира са пилећим месом, купус салата, хлеб,  Мандарина |
| *Четвртак*  *21.11.* | Намаз од шунке и павлаке, какао | Обланда са кокосом и чоколадом, чај | Мусака од карфиола, кисело млеко, хлеб,  Сок од поморанџе |
| *Петак*  *22.11.* | Џем, путер, хлеб, млеко | Погача са сиром, лимунада | Боранија са јунећим месом, кисели краставац салата, 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) |
| 4349,17 | 36,08 | 39,35 | 134,10 | 543,47 | 5,72 | 630,83 | 0,72 | 0,97 | 103,49 | 6,42 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр.2921 датум 12.11.2019. god.

БЕОГРАД – Пожешка број 28 Мирјана Спасов, Војка Арсић

Тел./факс: 3058-718;3058-717