

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 18.01.- 22.01.2021.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *18.01.* | Намаз од туњевине и крем сира, хлеб, јогурт | Интегрални сутлијаш са какаом | Чорба од поврћа, запечена боранија са јајима и павлаком, кисело млеко, хлеб, *Мандарина* |
| *Уторак*  *19.01.* | Намаз од шунке и павлаке, хлеб, млеко | Домаћи овсени кекс са чоколадом и сувим грожђем, чај са лимуном | Јунећи гулаш са макаронама, кисели краставац салата, хлеб, *Поморанџа* |
| *Среда*  *20.01.* | Качамак са сиром, јогурт | Плазма кекс, чај са лимуном | Мусака од шаргарепе, кисело млеко, хлеб, *Воћни сок* |
| *Четвртак*  *21.01.* | Свињска печеница, крем сир, хлеб, какао | Колач са јабукама, орасима и џемом, чај | Пилав са пилећим белим месом, филе паприка салата, хлеб, *Мандарина* |
| *Петак*  *22.01.* | Мед, путер, хлеб, млеко | Проја са сиром,  чај | Динстана јунећа шницла, вариво од поврћа, 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) |
| 4437,09 | 37,65 | 39,81 | 136,71 | 534,52 | 7,23 | 993,59 | 0,76 | 0,95 | 125,31 | 7,13 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр.7/1 датум 04.01. 2021. год.

БЕОГРАД – Пожешка број 28  *Мирјана Спасов, Јелена Јовановић*

Тел./факс: 3058-718;3058-717