

 **Ј Е Л О В Н И К**

 За период 18.07-22.07.2022.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк**18.07.* | Намаз од качкаваља и крем сира, хлеб, јогурт | Црна торта, чај | Пасуљ са поврћем, хлеб, парадајз салатабресква |
| *Уторак**19.07.* | Намаз од димљене печенце и павлаке, хлеб, какао | Гриз на млеку | Фаширана шницла, динстана шаргарепа, хлебдиња |
| *Среда**20.07.* | Попара са сиром на млеку | Плазма кекс, лимунада | Јунећа чорба, мусака од тиквица, хлеб, кисело млекобанана |
| *Четвртак**21.07.* | Јунећа печеница, крем сир, хлеб, јогурт | Ванилице са орасима, чај | Кромпир паприкаш са пилећим месом, хлеб, краставац салатајабука |
| *Петак**22.07.* | Мармелада, путер, хлеб, чај | Пита са сиром, јогурт | Шпагете са мешаним млевеним месом у парадајз сосу, купус салата, хлеблубеница |

 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) |
| 4383,24 | 37,43 | 37,77 | 138,20 | 490,63 | 6,37 | 1043,02 | 0,86 | 1,07 | 71,03 | 6,45 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

 Бр. 1631/ датум 05.07.2022. год.

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

Тел./факс: 3058-717