

**Ј Е Л О В Н И К**

За период 19.09.- 23.09.2022.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *19.09.* | Намаз од туњевине и крем сира, хлеб, јогурт | Ванилице са орасима, чај | Сочиво са поврћем, мешана салата, хлеб, Јабука |
| *Уторак*  *20.09.* | Мед, путер, хлеб, млеко | Ражане погачице,  чај | Ђувеч са свежим поврћем и пилећим месом, купус салата, хлеб, Грожђе |
| *Среда*  *21.09.* | Намаз од сланине, павлаке и сусама,хлеб, какао | Плазма кекс,  воћни сок | Панирани ослић, прилог интегрални пиринач, парадајз салата, хлеб, Крушка |
| *Четвртак*  *22.09.* | Качамак са сиром,  јогурт | Воћни колач са вишњама, лимунада | Боранија са јунећим месом, купус салата, хлеб, Грожђе |
| *Петак*  *23.09.* | Барено јаје, павлака, хлеб, јогурт | Колач са шаргарепом, млеко | Сладак купус са свињским месом, хлеб, 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) |
| 4462,27 | 36,09 | 40,19 | 138,94 | 475,27 | 7,52 | 561,98 | 0,88 | 1,00 | 66,74 | 6,45 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр. 2062 датум 12.09.2022. год.

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

Тел./факс: 3058-717