



**Ј Е Л О В Н И К**

За период 26.09.- 30.09.2022.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *26.09.* | Намаз од качкаваља, павлаке и печеног сусама, јогурт | Пудинг | Чорба од поврћа, макарони са сиром и јајима, краставац салата, Крушка |
| *Уторак*  *27.09.* | Џем, путер, хлеб, млеко | Штрудла од ражаног брашна са сиром, чај | Вариво од шаргарепе и кромпира са јунећим месом, купус салата, хлеб, Грожђе |
| *Среда*  *28.09.* | Прженице,  јогурт | Плазма кекс,  сок | Пилеће печење( батак и карабатак), прилог поврће, хлеб, Јабука |
| *Четвртак*  *29.09.* | Јунећа печеница, павлака, хлеб, какао | Кукурузни штапићи , чај са лимуном | Грашак са свињским месом, мешана салата, хлеб, Крушка |
| *Петак*  *30.09.* | Намаз од туњевине и крем сира, хлеб, јогурт | Обланда са сувим воћем, чај | Пуњене паприке, парадајз салата, хлеб, Грожђе |

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) |
| 4373,75 | 37,14 | 38,60 | 136,13 | 517,30 | 9,37 | 751,46 | 0,84 | 0,98 | 116,26 | 7,29 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр. 2062/1 датум 20.09.2022. год.

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

Тел./факс: 3058-717