



**Ј Е Л О В Н И К**

За период 23.01.- 27.01.2023.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк*  *23.01.* | Намаз од шунке и крем сира, хлеб, какао | Пудинг | Чорба од поврћа, запечени макарони са сиром и јајима, цвекла салата, Јабука |
| *Уторак*  *24.01.* | Намаз од качкаваља и павлаке, хлеб, јогурт | Плазма кекс,  ђус | Панирани ослић, прилог интегрални пиринач, филе паприка салата, хлеб, Поморанџа |
| *Среда*  *25.01.* | Качамак са сиром, јогурт | Воћни колач са бресквом, лимунада | Боранија са јунећим месом, купус салата, хлеб, Мандарина |
| *Четвртак*  *26.01.* | Мед, путер,  хлеб, чај | Штапићи са сиром сусамом и семнкама, јогурт | Бешамел сос са пилећим филеом, прилог интегрални пиринач, хлеб, Јабука |
| *Петак*  *27.01.* | Димљена печеница, павлака, хлеб, млеко | Штрудла са маком,  чај | Сарма од киселог купуса, 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) |
| 4221,25 | 36,28 | 35,32 | 135,16 | 554,98 | 5,66 | 670,15 | 0,66 | 0,92 | 77,00 | 6,12 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

Бр. 74 датум 17.01.2023. год.

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

Тел./факс: 3058-718;3058-717