



 **Ј Е Л О В Н И К**

 За период 30.01.- 02.02.2023.год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дат.** | ***ДОРУЧАК*** | ***УЖИНА*** | ***РУЧАК*** |
| *Понедељaк**30.01.* | Намаз од туњевине и крем сира, хлеб, јогурт | Ванилице са орасима, чај са лимуном | Сочиво са поврћем, купус салата, хлеб, Јабука |
| *Уторак**31.01.* | Џем, путер, хлеб, млеко | Слана плазма, јогурт | Шпагете са јунећим млевеним месом, цвекла салата, хлеб, Поморанџа |
| *Среда**01.02.* | Намаз од бареног јајета и крем сира, хлеб, какао | Медењаци, воћни сок | Капама од спанаћа са свињским месом, кисело млеко, хлеб, Јабука |
| *Четвртак**02.02.* | Прженице, јогурт | Гриз | Панирани ослић, прилог шаргарепа и кувани кукуруз, хлеб, Мандарина |
| *Петак**03.02.* | Јунећа печеница, павлака, хлеб, какао | Пита са вишњама, чај | Пилав од интегралног пиринча са пилећим месом, филе паприка салата, 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) |
| 4381,20 | 36,66 | 37,27 | 139,96 | 522,35 | 6,97 | 1210,27 | 0,76 | 1,04 | 96,69 | 4,96 |

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА ЧУКАРИЦА *ДИЈЕТЕТИЧАРИ НУТРИЦИОНИСТИ УСТАНОВЕ:*

 Бр. 74 /1 датум 17.01.2023. год.

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

Тел: 011/3058-717