

**ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 07.09 – 11.09.2020.**

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
<b>ПОНЕДЕЉАК</b> <b>07.09.2020.</b> УЕВ: 1098kCal, Б:36g, М:37g, УХ:155g	<b>НАМАЗ СА ЈАЈИМА НА ХЛЕБУ, ЧАЈ</b>	<b>СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*</b>	<b>ЧОРБАСТ ПАСУЉ СА СЛАНИНОМ:</b> пасуљ, сланина, црни лук, свежа паприка, парадајз пире, со, брашно <b>КУПУС САЛАТА:</b> купус, со, уље, јабуково сирће <b>РАЖАНИ ХЛЕБ</b>	<b>ПУДИНГ ОД ЧОКОЛАДЕ</b>
	ЕВ:312kCalБ:11,4gМ:10gУХ:42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 506kCalБ: 20gМ: 22gУХ: 62g	ЕВ:205kCal Б:5g М:5g УХ:34g
<b>УТОРАК</b> <b>08.09.2020</b> УЕВ: 1279kCal, Б:39g, М:47g, УХ:155g	<b>ПИТА СА КРОМПИРОМ ЈОГУРТ</b>	<b>СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ</b>	<b>ОТВОРЕНЕ ПАПРИКЕ:</b> црвена паприка, уље, црни лук, свињски бут млевени, пиринач, со, першун, вода <b>КРАСТАВАЦ САЛАТА:</b> краставац, со, уље, јабуково сирће <b>ХЛЕБ</b>	<b>ПОГАЧИЦЕ ОД ТИКВИЦА</b>
	ЕВ: 306kCal,Б: 7g,М: 13g, УХ: 40g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 635 kCal, Б: 27g, М: 18g, УХ: 75g	ЕВ: 263kCal Б:5g М:16g УХ 23g
<b>СРЕДА</b> <b>09.09.2020</b> УЕВ: 1220kCal, Б:43g, М:46g, УХ:154g	<b>ЕУРОКРЕМ НА ИНТЕГРАЛНОМ ХЛЕБУ МЛЕКО</b>	<b>СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*</b>	<b>ПИЛЕЋА СУПА:</b> пилеће месо за супу, црни лук, шаргарепа, целер, со, першун, вода, резанца <b>ТЕСТЕНИНА У СОСУ СА БРОКОЛИЈЕМ И ПИЛЕТИНОМ:</b> пилећи филе, броколи, павлака за кување, кисела павлака, качкаваљ, уље, со;тестенине <b>ВИТАМИНСКА САЛАТА:</b> купус, шаргарепа, цвекла, со, јабуково сирће, уље	<b>КОЛАЧ ОД РОГАЧА</b>
	ЕВ:327kCal, Б:11g, М:12g, УХ:42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 537kCal Б: 28g М: 21g УХ: 57g	ЕВ:281 kCalБ:4g М:13g,УХ:38g
<b>ЧЕТВРТАК</b> <b>10.09.2020</b> УЕВ: 1131kCal, Б:42g, М:39g, УХ:147g	<b>КАЧАМАК СА ФЕТА СИРОМ ЈОГУРТ</b>	<b>СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ</b>	<b>КРОМПИР ПАПРИКАШ:</b> свињски бут, црни и бели лук, црвена паприка, шаргарепа, кромпир, парадајз пире, со, уље, першун, вода <b>ПАРАДАЈЗ САЛАТА:</b> парадајз, со, уље <b>ХЛЕБ</b>	<b>ВОЋНИ ЈОГУРТ СА КЕКСОМ</b>
	ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 479kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ: 61g	ЕВ: 237kCal, Б:6g, М:7g, УХ:37g
<b>ПЕТАК</b> <b>11.09.2020</b> УЕВ: 1281kCal, Б:59g, М:56g, УХ: 149g	<b>НАМАЗ СА МАСЛАЦЕМ И ЏЕМОМ, ЧАЈ</b>	<b>СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*</b>	<b>ПИЛЕЋЕ ЋУФТЕ:</b> пилећи филе млевени, црни и бели лук, першун, јаја, уље, презле, со <b>ПИРЕ ОД СПАНАЋА:</b> кромпир, спанаћ, маслац, млеко, со <b>КИСЕЛО МЛЕКО ХЛЕБ</b>	<b>ПОГАЧИЦЕ СА АЈВАРОМ И СУНЦОКРЕТОМ</b>
	ЕВ: 315kCalБ:11g,М:10g,УХ:44g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 564kCal Б: 37g, М:27g, УХ: 63g	ЕВ:327kCal Б:11g,М:19g,УХ:25g

\* **Напомена:** Обрачунава се просечна енергетска вредност разноврсног сезонског воћа и количина угљених хидрата УХ:17g

**ПРОСЕК ЕНЕРГЕТСКЕ И ХРАНЉИВЕ ВРЕДНОСТИ У ПЛАНИРАНОМ НЕДЕЉНОМ ЈЕЛОВНИКУ**

	Е- ВРЕДНОСТ (kCal)	БЕЛАНЧЕВИНЕ (g)	МАСТИ (g)	УГЉЕНИ ХИДРАТИ (g)	КАЛЦИЈУМ (mg)	ГВОЖЂЕ (mg)	ВИТАМИН С (mg)	ВИТАМИН А	ВИТАМИН В1 (mg)	ВИТАМИН В2 (mg)
<b>НОРМАТИВ*</b>	<b>1000</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>140</b>	<b>650</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>450</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>
<b>ПРОСЕК</b>	<b>1201</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>151</b>	<b>658</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>454</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>

Јеловник саставила и обрачунала:  
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар