

ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 12.10 – 16.10.2020.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 12.10.2020. УЕВ:1140kCal, Б:46g, М:39g, УХ:147g	НАМАЗ СА МАСЛАЦЕМ И ЏЕМОМ, ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ВАРИВО ОД КАРФИОЛА И ШАРГАРЕПЕ СА ТЕЛЕТИНОМ: телећи бут, црни и бели лук, шаргарепа, карфиол, пиринач, уље, со, першун, вода КИСЕЛА ПАВЛАКА РАЖАНИ ХЛЕБ	ПИТА СА СПАНАЂЕМ И СИРОМ
		ЕВ: 315kCalБ:11g,М:10g,УХ:44g	ЕВ:75kCal	
УТОРАК 13.10.2020 УЕВ:1248kCal, Б:41g, М:40g, УХ:154g	ПОПАРА СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	РИЖОТО СА ПОВРЂЕМ: пиринач, црни лук, шаргарепа, црвена паприка, тиквица, жута боранија, кукуруз шећерац, црвени пасуљ, парадајз пире, уље, со, першун КРАСТАВАЦ САЛАТА: краставац, со, јабуково сирће, уље ХЛЕБ	КОЛАЧ СА ВИШЊАМА
		ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ: 32g	ЕВ:75kCal	
СРЕДА 14.10.2020 УЕВ:1234kCal, Б:43g, М:46g, УХ:147g	ПАХУЉИЦЕ У МЛЕКУ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ПИЛЕЋА СУПА: пилеће месо , црни лук, шаргарепа, целер,резанци, першун, со ГУЛАШ МАКАРОНИ: тестенине, уље, свињски бут, црни лук, црвена паприка, парадајз пире, брашно, со, першун ВИТАМИНСКА САЛАТА: купус, шаргарепа, цвекла, со, јабуково сирће, уље	ШТАПИЋИ СА КИМОМ
		ЕВ: 237kCal,Б: 9g, М:7g,УХ: 34g	ЕВ:75kCal	
ЧЕТВРТАК 15.10.2020 УЕВ:1230kCal, Б:40g, М:49g, УХ:157g	ПОГАЧА ОД ХЕЉДЕ СА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ОТВОРЕНА САРМА: јунећи и свињски бут млевени, црни и бели лук, кисели купус, пиринач, уље, со ХЛЕБ	МЛЕВЕНИ КЕКС И МЛЕКО
		ЕВ: 310kCal Б:11gМ: 16g УХ:35g	ЕВ:75kCal	
ПЕТАК 16.10.2020 УЕВ:1133kCal, Б:46g, М:39g, УХ:148g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА СУСАМОМ ЧАЈ СА МЕДОМ И ЛИМУНОМ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ПИЛЕЋИ БАТАК: пилећи батак, со, уље БАРЕНИ ГРАШАК: грашак, црни и бели лук, уље, со, мирођија ШАРЕНА САЛАТА: шаргарепа, купус, со, јабуково сирће, уље ХЛЕБ	КОЛАЧ СА ЕУРОКРЕМОМ
		ЕВ: 328kCal Б: 11gМ: 11g УХ: 42g	ЕВ:75kCal	

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

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)
НОРМАТИВ*	1000	34	38	140	650	10	40	450	0,5	0,7
ПРОСЕК	1197	43	42	150	661	14	44	455	0,6	0,8

Јеловник саставила и обрачунала:
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар