

ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 22.02 – 26.02.2021.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 22.02.2021. УЕВ:1154kCal, Б:28g, М: 37g, УХ:166g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА СУСАМОМ ЧАЈ СА ЛИМУНОМ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	СОЧИВО СА СЛАНИНОМ: сочиво, сланина, црни лук, свежа паприка, парадајз пире, брашно, со, першун, вода КУПУС САЛАТА: купус, со, уље, јабуково сирће РАЖАНИ ХЛЕБ	ПУДИНГ ОД ВАНИЛЕ
	ЕВ: 328kCal Б: 11gМ: 11g УХ: 42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 546kCalБ: 12gМ: 21gУХ: 73g	ЕВ:205kCal Б:5g М:5g УХ:34g
УТОРАК 23.02.2021. УЕВ:1296kCal, Б:41g, М:44g, УХ:159g	НАМАЗ СА МАСЛАЦЕМ, МЕДОМ И ЦИМЕТОМ НА ХЛЕБУ ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	БЕЧКА ШНИЦЛА: свињски бут, интегрално брашно, јаја, презла, со, уље ПИРЕ КРОМПИР: кромпир, млеко, со, маслац ХЛЕБ	ПРОЈА СА СИРОМ
	ЕВ: 357kCal,Б:10g,М:10g,УХ:44g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 609kCal, Б: 21g, М: 21g, УХ: 74g	ЕВ:255kCal Б:10g М:13g УХ:24g
СРЕДА 24.02.2021. УЕВ:1177kCal, Б:56g, М:43g, УХ:138g	ИНТЕГРАЛНА ПОГАЧА СА СИРОМ ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ШАРЕНО ВАРИВО СА ПИЛЕЋИМ БАТАКОМ: пилећи баток, црни и бели лук, шаргарепа, пиринач, грашак, кукуруз шећерац, уље, со, першун, вода ЦВЕКЛА САЛАТА: цвекла, уље, јабуково сирће, со ХЛЕБ	ГИБАНИЦА СА СПАНАЋЕМ И СИРОМ
	ЕВ: 389kCalБ:18gМ:22g УХ:28g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 458kCal, Б: 25g, М: 10g, УХ: 65g	ЕВ:255kCal Б:13g М:11g УХ:28g
ЧЕТВРТАК 25.02.2021. УЕВ:1224kCal, Б:41g, М:49g, УХ:144g	ЕУРОКРЕМ НА ХЛЕБУ МЛЕКО	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	КРОМПИР ПАПРИКАШ: свињски бут, црни и бели лук, црвена паприка, шаргарепа, кромпир, парадајз пире, со, уље, першун, вода КИСЕЛИ КУПУС САЛАТА: кисели купус, уље ХЛЕБ	ШПАНСКА ПИТА
	ЕВ:327kCal, Б:11g, М:12g, УХ:42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 479kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ: 61g	ЕВ:343kCal Б:12g М:21g УХ:24g
ПЕТАК 26.02.2021. УЕВ:1096kCal, Б:50g, М:32g, УХ:145g	ПОПАРА СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ПАРАДАЈЗ СУПА: пилеће месо за супу, црни лук, шаргарепа, целер, парадајз пире, со, першун, вода, ситна тестенина ПИЛАВ: пилећи баток, црни лук, шаргарепа, пиринач, уље, со, першун ВИТАМИНСКА САЛАТА: купус, шаргарепа, цвекла, уље, јабуково сирће, со ХЛЕБ	КОХ ОД ГРИЗА
	ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 502 kCal, Б: 26g, М: 11g, УХ: 70g	ЕВ: 179kCal, Б: 6g, М: 5g, УХ: 26g

* 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)
НОРМАТИВ*	1000	34	38	140	650	10	40	450	0,5	0,7
ПРОСЕК	1189	43	41	150	654	14	45	453	0,6	0,8

Јеловник саставила и обрачунала:
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар