

ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 10.05 – 14.05.2021.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 10.05.2021. УЕВ:1045kCal, Б:42g, М:35g, УХ:133g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА КАЧКАВАЉЕМ ЧАЈ СА ЛИМУНОМ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	БОРАНИЈА СА ЈУНЕТИНОМ: јунећи бут, уље, црни лук, шаргарепа, свежа паприка, тиквице, боранија, парадајз пире, со, вода КИСЕЛА ПАВЛАКА РАЖАНИ ХЛЕБ	ПИТА СА СПАНАЋЕМ И СИРОМ
	ЕВ:265kCal Б:8g М:7g УХ:42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 450Cal, Б: 21g, М: 17g, УХ: 46g	ЕВ:255kCal Б:13g М:11g УХ:28g
УТОРАК 11.05.2021. УЕВ:1160kCal, Б:35g, М:39g, УХ:156g	КАЧАМАК СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ЈУНЕЋА СУПА: јунеће месо за супу, црни лук, шаргарепа, целер, першун, со, резанца МАКАРОНЕ СА СИРОМ: фусили, крем сир, млеко, јаја, со, путер, качкаваљ ПАРАДАЈЗ САЛАТА: парадајз, со, уље	ОВСЕНИ КЕКСИЋИ
	ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 434kCalБ: 13g, М: 10g, УХ: 73g	ЕВ 311kCal Б: 4g М: 13g УХ: 34g
СРЕДА 12.05.2021. УЕВ:1118kCal, Б:38g, М:42g, УХ:137g	ПАХУЉИЦЕ У МЛЕКУ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	КРОМПИР ПАПРИКАШ: свињски бут, црни и бели лук, црвена паприка, шаргарепа, кромпир, парадајз пире, со, уље, першун, вода ШАРЕНА САЛАТА: купус, шаргарепа, со, јабуково сирће, уље ХЛЕБ	ПОГАЧИЦЕ СА АЈВАРОМ И СУНЦОКРЕТОМ
	ЕВ: 237kCal,Б: 9g, М:7g,УХ: 34g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 479kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ: 61g	ЕВ:327kCal Б:11g,М:19g,УХ:25g
ЧЕТВРТАК 13.05.2021. УЕВ:1126kCal, Б:50g, М:41g, УХ:141g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА ТУЊЕВИНОМ ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ПИЛЕЋИ БАТАК: пилећи баток, со, уље БАРЕНИ ГРАШАК: грашак, црни и бели лук, уље, со, мирођија КУПУС САЛАТА: купус, со, јабуково сирће, уље ХЛЕБ	КОЛАЧ СА ЕУРОКРЕМОМ
	ЕВ:321kCal Б:15g М:13gУХ:35g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 506kCal Б: 32g М: 18g УХ: 55g	ЕВ:224kCal, Б:3g,М:10g, УХ:34g
ПЕТАК 14.05.2021. УЕВ:1139kCal, Б:47g, М:38g, УХ:142g	ХЛЕБ СА МАСЛАЦЕМ И МЕДОМ МЛЕКО	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ЂУВЕЧ СА ЈУНЕТИНОМ: јунећи бут, црни и бели лук, шаргарепа, црвена паприка, тиквице, парадајз пире, пиринач, уље, першун, со КРАСТАВАЦ САЛАТА: краставац, со, јабуково сирће, уље ХЛЕБ	ЦАРСКЕ ПОГАЧИЦЕ
	ЕВ: 315kCal,Б:10g,М:10g,УХ:44g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 506kCalБ:25gМ: 14gУХ: 65g	ЕВ:243kCal, Б:12g, М:14g, УХ:16g

* **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	1117	42	39	141	652	11	43	455	0,5	0,8

Јеловник саставила и обрачунала:
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар