

ЈЕЛОВНИК 30.08 – 03.09.2021.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 30.08.2021. УЕВ:1150kCal, Б:27g, М:33g, УХ:163g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА СУСАМОМ ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	СОЧИВО СА СЛАНИНОМ: сочиво, сланина, црни лук, свежа паприка, парадајз пире, брашно, со, першун, вода	ГРИЗ
			ПАРАДАЈЗ - КРАСТАВАЦ САЛАТА: парадајз, краставац, со, уље	
	ЕВ: 323kCal Б: 10g М: 9g УХ: 40g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 543kCal Б: 11g М: 20g УХ: 71g	ЕВ:209 kCal Б:6gМ:4g УХ:35g
УТОРАК 31.08.2021. УЕВ:1377kCal, Б:61g, М:59g, УХ:125g	КАЧАМАК СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ОТВОРЕНА МУСАКА СА БЛИТВОМ: свињски бут, црни лук, уље, блитва, пиринач, шаргарепа, со	ЦАРСКА ПИТА
			КИСЕЛО МЛЕКО ХЛЕБ	
	ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 719kCal, Б:31g, М: 29g, УХ:60g	ЕВ:243kCal, Б:12g, М:14g, УХ:16g
СРЕДА 01.09.2021. УЕВ:1091kCal, Б:25g, М:35g, УХ:152g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА СЛАНИНОМ ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ЈУНЕЋА СУПА: јунеће месо за супу, црни лук, шаргарепа, целер, першун, со, резанца	ЧАЈНИ КОЛАЧИЋИ
			МАКАРОНЕ СА СИРОМ: фусили, крем сир, млеко, јаја, со, путер, качкавалъ	
	ЕВ: 330kCal, Б:9g, М:11g, УХ:34g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 434kCal Б: 13g, М: 10g, УХ: 73g	ЕВ:252kCal, Б:3g, М:14g, УХ:28g
ЧЕТВРТАК 02.09.2021. УЕВ:1270kCal, Б:51g, М:52g, УХ:142g	ПУЊЕНИ СЛАНИ РОЛАТ, КИСЕЛО МЛЕКО	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ЂУВЕЧ СА ЈУНЕТИНОМ: јунећи бут, црни и бели лук, шаргарепа, црвена паприка, тиквице, парадајз пире, пиринач, уље, першун, со	ГИБАНИЦА
			КРАСТАВАЦ САЛАТА: краставац, со, јабуково сирће, уље	
	ЕВ: 353kCal Б:11g М:16g УХ:39g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 537kCal Б: 28g М: 21g УХ: 57g	ЕВ:305kCal, Б:12g, М:15g, УХ:29
ПЕТАК 03.09.2021. УЕВ:1152kCal, Б:40g, М:39g, УХ:150g	ХЛЕБ СА МАСЛАЦЕМ И МЕДОМ ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ГРАШАК СА ПИЛЕТИНОМ: пилећи батак, уље, црни лук, шаргарепа, свежа паприка, тиквице, грашак, со, вода	СЛАНЕ ПЕРЕЦЕ
			КРАСТАВАЦ - ПАРАДАЈЗ САЛАТА: краставац, парадајз, со, уље, јабуково сирће	
	ЕВ: 309kCal, Б:9g, М:10g, УХ:42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 419kCal, Б: 24g, М: 12g, УХ: 52g	ЕВ: 349kCal Б:7g М:17g УХ: 39g

* **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	1208	40	43	146	657	11	46	459	0,6	0,7

Јеловник саставила и обрачунала:
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар