

ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 29.11 – 03.12.2021.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 29.11.2021. УЕВ:1055kCal, Б:42g, М:34g, УХ:133g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА ТУЊЕВИНОМ ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	БОРАНИЈА СА ЈУНЕТИНОМ: јунећи бут, уље, црни лук, шаргарепа, свежа паприка, тиквице, боранија, парадајз пире, со, вода КИСЕЛА ПАВЛАКА ХЛЕБ	ГРИЗ
			ЕВ:321kCal Б:15g М:13gУХ:35g	
УТОРАК 30.11.2021. УЕВ:1258kCal, Б:35g, М:49g, УХ:130g	ХЛЕБ, МЛЕЧНИ НАМАЗ ЧАЈ СА ЛИМУНОМ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ОТВОРЕНА МУСАКА СА КРОМПИРОМ: свињски бут млевени, црни лук, шаргарепа, уље, со, кромпир ЦВЕКЛА САЛАТА: цвекла, со, уље, јабуково сирће ХЛЕБ	ПОГАЧИЦЕ ОД ТИКВИЦА
			ЕВ:290kCalБ:8,5g М:9g УХ:42g	
СРЕДА 01.12.2021. УЕВ:1139kCal, Б:38g, М:41g, УХ:144g	ПОПАРА СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ПОТАЖ ОД БРОКОЛИЈА: броколи, црни и бели лук, шаргарепа, целер, со, першун, брашно, млеко ЂУВЕЧ СА МЕСОМ: свињски бут, црни и бели лук, шаргарепа, црвена паприка, тиквице, парадајз пире, пиринач, уље, першун, со ШАРЕНА САЛАТА: купус, шаргарепа, со, јабуково сирће, уље ХЛЕБ	КОЛАЧ СА ЕУРОКРЕМОМ
			ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	
ЧЕТВРТАК 02.12.2021. УЕВ:1303kCal, Б:55g, М:54g, УХ:163g	НАМАЗ СА МАСЛАЦЕМ И ЏЕМОМ, ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ПИЛЕЋЕ ЂУФТЕ: пилећи филе млевени, црни и бели лук, першун, јаја, уље, презле, со СПАНАЋ: спанаћ, млеко, со, бели и црни лук, брашно, уље КИСЕЛО МЛЕКО ХЛЕБ	СЛАНЕ ПЕРЕЦЕ
			ЕВ: 315kCalБ:11g,М:10g,УХ:44g	
ПЕТАК 03.12.2021. ЕВ:1288kCal Б:41g,М:45g, УХ:147g	ИНТЕГРАЛНА ПОГАЧА СА СИРОМ ЈОГУРТ	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	ПИТА СА ШЉИВАМА
			ЕВ: 389kCalБ:18gМ:22g УХ:28g	

* **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	42	44	143	656	12	44	453	0,7	0,8

Јеловник саставила и обрачунала:
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар