

ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 06.12 – 10.12.2021.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 06.12.2021. УЕВ:1186kCal, Б:43g, М:40g, УХ:136g	ХЛЕБ СА МАСЛАЦЕМ И МЕДОМ ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ВАРИВО ОД БРОКОЛИЈА И ШАРГАРЕПЕ СА ЈУНЕТИНОМ: јунећи бут, црни и бели лук, шаргарепа, броколи, пиринач, уље, со, першун, вода	ГИБАНИЦА
			КИСЕЛА ПАВЛАКА ХЛЕБ	
	ЕВ: 309kCal, Б:9g, М:10g, УХ:42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 497kCal, Б: 22g, М: 15g, УХ: 48g	ЕВ:305kCal,Б:12g,М:15g,УХ:29
УТОРАК 07.12.2021. УЕВ:1141kCal, Б:49g, М:51g, УХ:116g	КАЧАМАК СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ПИЛЕЋИ БАТАК: пилећи батак, со, уље	ШПАНСКЕ ПОГАЧИЦЕ
			РЕСТОВАН КРОМПИР: кромпир, црни лук, уље, парадајз пире, першун, со	
	ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 383kCal, Б: 19g, М: 14g, УХ: 43g	ЕВ:343kCal Б:12g М:21g УХ:24g
СРЕДА 08.12.2021. УЕВ:1260kCal, Б:49g, М:52g, УХ:139g	ПИТА СА МЕСОМ ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ПАРАДАЈЗ ЧОРБА: пилеће месо за чорбу, црни лук, шаргарепа, целер, парадајз пире, брашно, першун, со	ШТАПИЋИ СА СУСАМОМ
			МАКАРОНЕ СА СИРОМ: тестенине, крем сир, млеко, јаја, со, качкавал, путер, со	
	ЕВ: 271kCal, Б: 13g, М: 12g, УХ: 26g	ЕВ:75kCal	ШАРЕНА САЛАТА: купус, шаргарепа, со, јабуково сирће, уље	ЕВ: 565kCalБ: 29gМ: 23g УХ: 57g
			ЕВ: 565kCalБ: 29gМ: 23g УХ: 57g	ЕВ: 349kCal Б:7g М:17g УХ: 39g
ЧЕТВРТАК 09.12.2021. УЕВ:1115kCal, Б:36g, М:35g, УХ:151g	ПАХУЉИЦЕ У МЛЕКУ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ОТВОРЕНА САРМА: јунећи и свињски бут млевени, црни и бели лук, кисели купус, пиринач, уље, со	ВОЋНИ ЈОГУРТ СА КЕКСОМ
			ХЛЕБ	
	ЕВ: 237kCal,Б: 9g, М:7g,УХ: 34g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 566kCal,Б: 21g, М:24g, УХ: 63g	ЕВ: 237kCal, Б:6g, М:7g, УХ:37g
ПЕТАК 10.12.2021. УЕВ:1098kCal, Б:45g, М:38g, УХ:140g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА КАЧКАВАЉЕМ ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ГРАШАК СА ПИЛЕТИНОМ: уље, црни лук, шаргарепа, свежа паприка, тиквице, грашак, пилећи батак, со, вода	ПОГАЧИЦЕ СА АЈВАРОМ И СУНЦОКРЕТОМ
			ЦВЕКЛА САЛАТА: цвекла, јабуково сирће, уље,со, бели лук	
	ЕВ:269kCal Б:8g М:8g УХ:43g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 427kCal, Б: 26g, М: 11g, УХ: 55g	ЕВ:327kCal Б:11g,М:19g,УХ:25g

* **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	1160	44	43	136	658	11	42	467	0,5	0,8

Јеловник саставила и обрачунала:
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар