

ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 17.01 – 21.01.2022.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 17.01.2022. УЕВ:996kCal, Б:38g, М:26g, УХ:140g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА АЈВАРОМ 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:262kCal Б:11g М: 5g, УХ: 42g	
УТОРАК 18.01.2022. УЕВ:1083kCal, Б:46g, М:31g, УХ:135g	ХЛЕБ СА МАСЛАЦЕМ И МЕДОМ ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ПИЛЕЋА СУПА: пилеће месо за супу, црни лук, шаргарепа, целер, со, першун, вода, резанца ТЕСТЕНИНА У СОСУ СА БРОКОЛИЈЕМ И ПИЛЕТИНОМ: пилећи филе, броколи, павлака за кување, кисела павлака, качкаваљ, уље, со;тестенине ВИТАМИНСКА САЛАТА: купус, шаргарепа, цвекла, со, јабуково сирће, уље	ЦАРСКА ПИТА
			ЕВ: 310kCal,Б:10g,М:7g,УХ:41g	
СРЕДА 19.01.2022. УЕВ:1139kCal, Б:38g, М:41g, УХ:144g	КАЧАМАК СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ЂУВЕЧ СА МЕСОМ: свињски бут, црни и бели лук, шаргарепа, црвена паприка, тиквице, парадајз пире, пиринач, уље, першун, со КУПУС САЛАТА: купус, со, јабуково сирће, уље ХЛЕБ	КОЛАЧ СА ЕУРОКРЕМОМ
			ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	
ЧЕТВРТАК 20.01.2022. УЕВ:1050kCal, Б:41g, М:31g, УХ:149g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА КАЧКАВАЉЕМ ЧАЈ СА ЛИМУНОМ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ШАРЕНО ВАРИВО СА ПИЛЕЋИМ БАТАКОМ: пилећи батак, црни и бели лук, шаргарепа, пиринач, грашак, кукуруз шећерац, уље, со, першун, вода ЦВЕКЛА САЛАТА: цвекла, уље, јабуково сирће, со ХЛЕБ	КУКУРУЗНЕ ПОГАЧИЦЕ СА СЕМЕНКАМА
			ЕВ:269kCal Б:8g М:8g УХ:43g	
ПЕТАК 21.01.2022. УЕВ:1223kCal, Б:38g, М:49g, УХ:140g	ПИТА СА МЕСОМ ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ОТВОРЕНА САРМА: јунећи и свињски бут млевени, црни и бели лук, кисели купус, пиринач, уље, со ХЛЕБ	ОВСЕНИ КЕКСИЋИ
			ЕВ: 271kCal, Б: 13g, М: 12g, 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	1098	40	35	141	664	11	49	461	0,5	0,7

Јеловник саставила и обрачунала:
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар