

ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 09.05 – 13.05.2022.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 09.05.2022. УЕВ:1037kCal, Б:51g, М:35g, УХ:129g	ХЛЕБ, МЛЕЧНИ НАМАЗ ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	СЛАДАК КУПУС СА ЈУНЕТИНОМ: јунећи бут, црни лук, црвена паприка, купус, тиквице, шаргарепа, парадајз пире, уље, со, першун ХЛЕБ	МЛЕВЕНИ КЕКС И МЛЕКО
	ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 343kCal, Б:24g, М: 10g, УХ: 38g	ЕВ: 279 kCalБ: 8g М: 9g УХ 42g
УТОРАК 10.05.2022. УЕВ:1160kCal, Б:56g, М:41g, УХ:135g	ПОПАРА СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ПИЛАВ СА ПИЛЕЋИМ БАТАКОМ: пилећи батак, црни лук, шаргарепа, пиринач, уље, со, першун КУПУС САЛАТА: купус,со, уље, јабуково сирће ХЛЕБ	ЦАРСКА ПИТА
	ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 502 kCal, Б: 26g, М: 11g, УХ: 70g	ЕВ:243kCal, Б:12g, М:14g, УХ:16g
СРЕДА 11.05.2022. УЕВ:1239kCal, Б:44g, М:45g, УХ:139g	ПАХУЉИЦЕ У МЛЕКУ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ПИЛЕЋА СУПА: пилеће месо за супу, црни лук, шаргарепа, целер, першун, со, резанца МАКАРОНЕ СА СИРОМ: тестенине, крем сир, млеко, јаја, со, качкаваљ, путер, со ВИТАМИНСКА САЛАТА: купус,цвекла, шаргарепа, со, јабуково сирће, уље	КОЛАЧ СА ВИШЊАМА
	ЕВ: 237kCal,Б: 9g, М:7g,УХ: 34g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 565kCalБ: 29gМ: 23g УХ: 57g	ЕВ: 362kCal, Б: 6g, М: 15УХ: 31g
ЧЕТВРТАК 12.05.2022. УЕВ:1023kCal, Б:41g, М:36g, УХ:126g	НАМАЗ СА ЈАЈИМА НА ХЛЕБУ, ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	РЕСТОВАН КРОМПИР СА ПИЛЕТИНОМ: кромпир, пилећи батак, црни лук, уље, парадајз пире, першун, со ШАРЕНА САЛАТА: купус, шаргарепа, со, уље, јабуково сирће ХЛЕБ	ПОГАЧИЦЕ СА СПАНАЋЕМ
	ЕВ:315kCalБ:10g М:11g УХ:42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 383kCal, Б: 19g, М: 14g, УХ: 43g	ЕВ:250kCal,Б:12g,М:11g,УХ:24g
ПЕТАК 13.05.2022. УЕВ:1250kCal, Б:37g, М:37g, УХ:148g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА СЛАНИНОМ ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ВАРИВО ОД БРОКОЛИЈА И ШАРГАРЕПЕ СА МЕСОМ: свињски бут, црни и бели лук, шаргарепа, броколи, пиринач, уље, со, першун, вода КИСЕЛА ПАВЛАКА ХЛЕБ	ПИТА СА ЈАБУКАМА И ЦИМЕТОМ
	ЕВ: 336kCal,Б:10g, М:14g, УХ:39g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 497kCal, Б: 22g, М: 15g, УХ: 48g	ЕВ: 342kCal Б:5g М:8g УХ:44g

* **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	1141	45	38	136	653	11	42	451	0,5	0,7

Јеловник саставила и обрачунала:
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар