

ПРЕДЛОГ ЈЕЛОВНИКА 23.05 – 27.05.2022.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
ПОНЕДЕЉАК 23.05.2022. УЕВ:1049kCal, Б:37g, М:32g, УХ:140g	НАМАЗ СА ЈАЈИМА НА ХЛЕБУ, ЧАЈ	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:315kCalБ:10g М:11g УХ:42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 450Cal, Б: 21g, М: 17g, УХ: 46g	ЕВ:209 kCal Б:6gМ:4g УХ:35g
УТОРАК 24.05.2022. УЕВ:1384kCal, Б:49g, М:54g, УХ:135g	ХЛЕБ, НАМАЗ СА ТУЊЕВИНОМ 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	ИНТЕГРАЛНЕ ПОГАЧИЦЕ СА СИРОМ
	ЕВ: 290kCal Б:10g, М: 8g УХ: 42g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 630kCal, Б: 21g, М: 24g, УХ: 48g	ЕВ: 389kCalБ:18gМ:22g УХ:28g
СРЕДА 25.05.2022. УЕВ:1272kCal, Б:50g, М:50g, УХ:157g	ПОПАРА СА ФЕТА СИРОМ, ЈОГУРТ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	БЕЛА ЧОРБА: јунеће месо, шаргарепа, црни лук, брашно, со, першун, кисела павлака РИЖОТО СА ПОВРЋЕМ: пиринач, црни лук, шаргарепа, црвена паприка, тиквица, жута боранија, кукуруз шећерац, црвени пасуљ, парадајз пире, уље, со, першун КУПУС САЛАТА: купус, со, јабуково сирће, уље ХЛЕБ	КОЛАЧ СА ЕУРОКРЕМОМ
	ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 633kCalБ: 29gМ: 24g УХ:74g	ЕВ:224kCal, Б:3g,М:10g, УХ:34g
ЧЕТВРТАК 26.05.2022. УЕВ:1310kCal, Б:45g, М:45g, УХ:154g	ХЛЕБ СА МАСЛАЦЕМ И МЕДОМ ЧАЈ	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ	ГУЛАШ МАКАРОНИ: тестенине, уље, свињски бут, црни лук, црвена паприка, парадајз пире, брашно, со, першун КРАСТАВАЦ САЛАТА: краставац, со, јабуково сирће, уље	СЛАНЕ ПЕРЕЦЕ
	ЕВ: 310kCal,Б:10g,М:7g,УХ:41g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 576kCalБ: 28g, М: 21g, УХ: 57g	ЕВ: 349kCal Б:7g М:17g УХ: 39g
ПЕТАК 27.05.2022. УЕВ:1057kCal, Б:50g, М:37g, УХ:129g	ПОГАЧИЦЕ СА СПАНАЋЕМ КИСЕЛО МЛЕКО	СВЕЖЕ СЕЗОНСКО ВОЋЕ*	ГРАШАК СА ПИЛЕТИНОМ: уље, црни лук, шаргарепа, свежа паприка, тиквице, грашак, пилећи батак, со, вода КУПУС САЛАТА: купус , јабуково сирће, уље,со ХЛЕБ	ГИБАНИЦА
	ЕВ:250kCal,Б:12g,М:11g,УХ:24g	ЕВ:75kCal	ЕВ: 427kCal, Б: 26g, М: 11g, УХ: 55g	ЕВ:305kCal,Б:12g,М:15g,УХ:29

* **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	1214	46	43	143	664	12	47	455	0,7	0,9

Јеловник саставила и обрачунала:
 Милица Тртак, нутрициониста дијететичар