

## ЈЕЛОВНИК 29.05 – 02.06.2023.

ДАТУМ	ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II
<b>ПОНЕДЕЉАК</b> <b>29.05.2023.</b> УЕВ:1043kCal, Б:41g, М:30g, УХ:145g	<b>ХЛЕБ, НАМАЗ СА СЛАНИНОМ</b> <b>ЈОГУРТ</b>	<b>СВЕЖЕ</b> <b>СЕЗОНСКО</b> <b>ВОЋЕ*</b>	<b>ГРАШАК СА МЕСОМ:</b> уље, црни лук, шаргарепа, грашак, свињски бут, кромпир, брашно, со, вода <b>КУПУС САЛАТА:</b> купус, сирће, уље, со <b>ХЛЕБ</b>	<b>ПУДИНГ ОД ЧОКОЛАДЕ</b>
			ЕВ: 336kCal, Б:10g, М:14g, УХ:39g	
<b>УТОРАК</b> <b>30.05.2023.</b> УЕВ:1363kCal, Б:44g, М:55g, УХ:133g	<b>НАМАЗ СА МАСЛАЦЕМ И</b> <b>ЏЕМОМ, ЧАЈ</b>	<b>СВЕЖЕ</b> <b>СЕЗОНСКО</b> <b>ВОЋЕ*</b>	<b>ОТВОРЕНА МУСАКА СА КРОМПИРОМ:</b> свињски бут млевени, црни лук, шаргарепа, уље, со, кромпир <b>ВИТАМИНСКА САЛАТА:</b> купус, шаргарепа, цвекла, со, уље, сирће <b>ХЛЕБ</b>	<b>ШПАНСКА ПИТА</b>
			ЕВ: 315kCal Б:11g, М:10g, УХ:44g	
<b>СРЕДА</b> <b>31.05.2023.</b> УЕВ:1328kCal, Б:54g, М:50g, УХ: 144g	<b>ПОПАРА СА ФЕТА СИРОМ,</b> <b>ЈОГУРТ</b>	<b>СВЕЖЕ</b> <b>СЕЗОНСКО</b> <b>ВОЋЕ*</b>	<b>ПИЛЕЋА СУПА:</b> пилеће месо за супу, црни лук, шаргарепа, целер, со, першун, вода, резанца <b>РИЖОТО СА ПОВРЋЕМ:</b> пиринач, црни лук, шаргарепа, жута боранија, кукуруз шећерац, црвени пасуљ, парадајз пире, уље, со, першун <b>КУПУС САЛАТА:</b> купус, уље, сирће, со <b>ХЛЕБ</b>	<b>КРЕКЕРИ СА СЕМЕНКАМА</b>
			ЕВ: 340kCal, Б: 18g, М: 16g, УХ:32g	
<b>ЧЕТВРТАК</b> <b>01.06.2023.</b> УЕВ:1037kCal, Б:39g, М:33g, УХ:135g	<b>ХЛЕБ, НАМАЗ СА СУСАМОМ</b> <b>ЧАЈ</b>	<b>СВЕЖЕ</b> <b>СЕЗОНСКО</b> <b>ВОЋЕ*</b>	<b>СЛАДАК КУПУС СА МЕСОМ:</b> свињски бут, црни лук, купус, шаргарепа, парадајз пире, брашно, уље, со, першун <b>ХЛЕБ</b>	<b>КОЛАЧ СА КОКОСОМ И</b> <b>ЧОКОЛАДОМ</b>
			ЕВ: 328kCal Б:10g М: 11g УХ: 40g	
<b>ПЕТАК</b> <b>02.06.2023.</b> УЕВ:1154kCal, Б:49g, М:43g, УХ:137g	<b>ПАХУЉИЦЕ У МЛЕКУ</b>	<b>СВЕЖЕ</b> <b>СЕЗОНСКО</b> <b>ВОЋЕ*</b>	<b>ТЕСТЕНИНЕ У СОСУ СА БРОКОЛИЈЕМ И ПИЛЕТИНОМ:</b> пилећи филе, броколи, павлака за кување, уље, со; тестенине <b>ШАРЕНА САЛАТА:</b> купус, шаргарепа, со, сирће, уље	<b>ГИБАНИЦА</b>
			ЕВ: 237kCal, Б: 9g, М:7g, УХ: 34g	

\* 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)
<b>НОРМАТИВ*</b>	<b>1000</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>140</b>	<b>650</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>450</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>
<b>ПРОСЕК</b>	<b>1185</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>139</b>	<b>655</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>459</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>

Јеловник саставила и обрачунала:  
Милица Тртак, нутрициониста дијететичар