



LIDO D.O.O. LIDER KETERINGA 11080 ZEMUN UL. Nade Dimić br. 4  
Tel/fax: 011/2618-154; 2619-511; 3166-216  
www.lidoketering.com; office@lidoketering.com

## PREDLOG JELOVNIKA ZA ISHRANU DECE U SKOLAMA-PAKOVAN OBROK

Datum	Doručak	Ručak	Užina	B	M	UH	E(KCal)
Ponedeljak 06.06.2022.	Car na dar, mleko	Kupus sa mesom 250g, hleb 50g, kolac 50g	Strudla sa orasima, sok	18.55	17.28	76.33	530.6
Utorak 07.06.2022.	Zdenka, bareno jaje, integralna kifla, jogurt	Gulas 130g, pirinac 150g, salata 100g, hleb 50g, voce 100g	Slani stapic, jogurt	22.15	19.92	63.35	579.12
Sreda 08.06.2022.	Dzem, puter, kifla, mleko	Grasak sa pilecim mesom 250g, salata 100g, integralni hleb 50g, voce 100g	Rolnica sa dzemom, mleko	22.6	18.71	53.12	465.15
Četvrtak 09.06.2022.	Sendvic sa namazom od sunke, jogurt	Cufte 70g, bareni krompir 200g, salata 100g, hleb 50g, kolac 50g	Spanska proja, jogurt	21.64	27.38	77.35	635.46
Petak 10.06.2022.	Lenja pita sa borovnicom, cokoladno mleko	Supa 200ml, pecena piletina 130g, cuspajz od tikvica 100g, hleb 50g, kolac 50g	Puz sa sirom, jogurt	33.1	23.43	83.36	688.4
Ponedeljak 13.06.2022.	Pletenica sa makom, cokoladno mleko	Paradajz corba 200ml, musaka od tikvica 200g, hleb 50g, voce 100g	Slani mafin, jogurt	19.72	19.6	71.87	541.5
Utorak 14.06.2022.	Kornfleks, mleko	Pasulj sa mesom 250g, salata 100g, hleb 50g, kolac 50g	Integralna kifla sa semenkama, cokoladno mleko	22.41	31.62	68.94	645.95
Sreda 15.06.2022.	Eurokrem, kifla, mleko	Kapama 250g, pavlaka 45g, hleb 50g, voce 100g	Rolnica sa sirom, kiselo mleko	22.45	20.7	45.37	455.72
Četvrtak 16.06.2022.	Kacamak sa sirom, kiselo mleko	Potaz 200ml, pljeskavice 100g, krompir 100g, hleb 50g, kolac 50g	Strudla sa borovnicama, sok	17.52	42.63	74.16	760.18
Petak 17.06.2022.	Sendvic sa namazom od	Pileci paprikas sa noklicama 250g, salata 100g, hleb 50g,	Puz sa makom, mleko				