



# LIDO

LIDO D.O.O. 11080 ZEMUN UL. Sibinjanin Janka 48a

Tel/fax: 011/ 2618-154; 2619-511; 3166-216.

www.lidoketering.com; office@lidoketering.com

**Ručak**  
**Jovan Miodragović**

## **Predlog jelovnika za ishranu dece - Ručak** **03.03.-14.03.2025.**

	<b>Ponedeljak 03.03.2025.</b>	<b>Utorak 04.03.2025.</b>	<b>Sreda 05.03.2025.</b>	<b>Četvrtak 06.03.2025.</b>	<b>Petak 07.03.2025.</b>
<b>Ručak</b>	Supa 200ml , otvorena sarma 200g, pavlaka 40g, hleb 50g, kolac	Pasulj sa mesom 250g, salata 70g, hleb 50g, voce	Supa 120ml, pecena piletina 1kom, becarac 200g, salata 50g, integralni hleb 50g, kolac 1kom	Musaka od karfiola 250g, salata 70g, hleb, voce	Supa 120ml, đuvec sa mesom 250g, salata 70g, hleb 50g, voce
EV(Kcal)	597.00	483.02	726.02	568.08	471.04
P(g)	22.98	22.42	36.24	20.52	20.23
M(g)	28.11	13.76	30.6	26.66	12.43
UH(g)	64.96	62.84	76.26	63.48	65.03
	<b>Ponedeljak 10.03.2025.</b>	<b>Utorak 11.03.2025.</b>	<b>Sreda 12.03.2025.</b>	<b>Četvrtak 13.03.2025.</b>	<b>Petak 14.03.2025.</b>
<b>Ručak</b>	Makarone sa sirom 250g, kiselo mleko 100g, hleb 50g, voce 1kom	Supa 150ml, piletina susam 1kom, spanac 150g, salata 50g, hleb 50g, kolac	Krompir paprikas 250g, salata 50g, razani hleb 50g, voce	Grasak sa mesom 250g, salata 50g, hleb 50g, kolac	Supa 120 ml, gulas 130g, pirinac 150g, salata 50g, hleb 50g, voce
EV(Kcal)	587.77	800.26	488.85	541.44	632.18
P(g)	23.57	35.91	15.12	25.94	20.64
M(g)	18.17	39.82	20.16	17.11	28.52
UH(g)	79.56	79.56	63.61	67.36	68.72