

Јеловник за децу

важи од **19.10.2026. - 23.10.2026** год

* Кетеринг задржава право измене јеловника из оправданих техничких и организационих разлога (непланирани прекиди у снабдевању водом и електричном енергијом, квар уређаја или инсталација, застоја у снабдевању планираним намирницама...)

дан	ручак	састав ручка
ПОНЕДЕЉАК 19.10.2026	Пребранац са поврћем, микс купус и шаргарепа салата, хлеб, сезонско воће	Вариво: пасуљ тетовац, црни и бели лук, празилук, целер, шаргарепа, уље, алева паприка вода, со. Салата: кисела цвекла Прилог: хлеб, сезонско воће
	школе kcal 781	школе укупно kcal 1242 (5196 KJ)
УТОРАК 20.10.2026	Потаж од шаргарепа, ђувеч са свињским месом и сезонским поврћем, микс купус и зелена салата, хлеб,***Лимун кејк	Потаж: шаргарепа, целер, вода, млеко, брашно, першун, зачин, со, уље. Вариво: свињско месо бк. сезонка мешавина поврћа, кромпир, шаргарепа, пиринач, парадајз пире црни лук, уље, со, мешавина зачина, вода. Салата: купус, зелена салата, уље, јабуково сирће, со. Хлеб***Лимун колач (јаја, јогурт, уље, брашно меко и оштро, шећер, ванил шећер, прашак за пециво, лимун, со)
	школе kcal 977	школе укупно kcal 1412 (5930 KJ)
СРЕДА 21.10.2026	Чорба од блитве, Пилећи филе, пиринач са тиквицом и шаргарепом, салата од киселе цвекле, хлеб, сезонско воће	Чорба: блитва, црни и бели лук, шаргарепа, уље, мешавина зачина, гриз, млеко, со, вода. Шницла: пилећи филе бк. уље, зачин. Прилог: пиринач, тиквице, шаргарепа, црни и бели лук, вода, уље, со. Салата: кувана цвекла, уље, јабуково сирће, со. Хлеб, воће сезонско воће
	школе kcal 698	школе укупно kcal 1158 (4863 KJ)
ЧЕТВРТАК 22.10.2026	Кромпир паприкаш са свињским месом и сезонским поврћем, парадајз салата, хлеб, *"Коко колач"	Вариво: свињско месо -бк., црни лук, бели лук, кромпир шаргарепа, парадајз пелат, вода, уље со, алева паприка, брашно, бибер, босиљак, першун. Салата: парадајз, уље, со Прилог: хлеб Колач: *Коко коцке (јогурт, млеко, уље, брашно, шећер, кокос, ванил шећер, прашак за пециво, сок, уље)
	школе kcal 988	школе укупно kcal 1533 (6439 KJ)
ПЕТАК 23.10.2026	Парадајз чорба, Ослић на медитерански начин, далматинска гарнитурa, салата од краставац салата, хлеб, сезонско воће	Чорба: парадајз пелат, црни и бели лук, шаргарепа, першун, брашно, алева паприка, шећер, зачин, со, бибер, вода. Риба: филети ослића, кукурузно брашно, алева паприка, со, оригано, уље Прилог: сезонско поврће:(блитва, празилук и бели лук, кромпир, вода, парадајз паста, со маслиново уље. Салата: краставац, уље, јабуково сирће, со. Прилог: хлеб, воће
	школе kcal 705	школе укупно kcal 1191 (5002KJ)

* Присуство млека или млечних производа у оброку

** Присуство јаја у оброку

*** Присуство јаја и млека и / или млечних производа у оброку

Одговорно лице: МРН sci. Миленковски Тања, - Дијететичар- нутрициониста

норматив препоручени дневни унос енергије и макронутријената се односи на нормално ухрањену врсту деце и ученике оба пола који су умерено физички активни. Искрања деце у школским установама прописан је Правилником о ближим условима за организовање, остваривање и праћење исхране ученика у основној школи ("Сл. гласник РС", бр. 68/2018). Имајући у виду да се су прописане различите вредности у зависности од узраста и пола детета, у табели су дате вредности које представљају просек прописаних потреба у енергији, хранљивим и заштитним материјама неопходним за правилан раст и развој деце, а које је потребно подмирити у току боравка у школи са калоријским вредностима за сваки појединачни оброк