

ЈЕЛОВНИК ЗА ОСНОВНЕ ШКОЛЕ 14.-18.9.2026.

ПОНЕДЕЉАК, 14.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Боранија са пилетином и коренастим поврћем	300	225,0	17,2	19,5	8,4	~40	Низак
САЛАТА: парадајз	50	18,0	0,4	2,4	0,9	~15	Низак
ХЛЕБ: бели и интегрални	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ДЕСЕРТ: "браунис"	50	150,0	2,2	22,5	5,5	~60	Средњи
Дневни збир	450	518	24,1	68,4	15,4		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	целер соја у траговима јаја						

УТОРАК, 15.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Шпагете	100	150,0	5,0	30,0	0,5	~45 - 50	Низак
Болоњезе	180	235,0	13,5	11,0	15,2	~35	Низак
САЛАТА: купус салата	50	37,5	0,5	2,0	3,0	~15	Низак
ХЛЕБ: бели и интегрални	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ВОЋЕ: јабука	100	52,0	0,3	14,0	0,2	~38	Низак
Дневни збир	480	599,5	23,6	81	19,5		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен целер						



ЈЕЛОВНИЦИ

ВАЖНА НАПОМЕНА О СЕНЗОРНОМ КВАЛИТЕТУ:

Природни састојци у месоу и риби: У припреми оброка користи се искључиво месо високе категорије и филетирана риба/плодови мора. И поред пажљиве ручне и машинске обраде, постоји могућност спорадичног присуства ситних костију у риби, односно хрскавице или капилара у месоу. Саветујемо деци и особљу додатну пажњу приликом конзумације.

СРЕДА, 16.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Парадајз чорба са булгуром	150	60,0	1,5	11,0	1,0	~50	Низак
Пилетина у ловачком сосу и пире	280	250,0	15,5	28,0	8,7	~80	Висок
САЛАТА: мешана	50	25,0	0,5	2,2	1,6	~15	Низак
ХЛЕБ: бели и интегрални	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ДЕСЕРТ: мафин са боровницом	50	170,0	2,5	24,0	7,0	~60	Средњи
Дневни збир	580	630	24,3	89,2	18,9		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	јаја	млеко	соја у траговима			

ЧЕТВРТАК, 17.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Фаширана шницла	60	148,0	11,2	3,5	10,1	~50	Низак
и сочиво са поврћем	220	196,0	14,1	28,6	2,8	~30 - 35	Низак
САЛАТА: цвекла	50	22,0	0,8	4,4	0,1	~64	Средњи
ХЛЕБ: бели и интегрални	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ВОЋЕ: грожђе	100	49,5	0,6	12,1	0,1	~45 - 50	Низак
Дневни збир	480	540,5	31	72,6	13,7		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	јаја	млеко	сумпор диоксид у траговима			

ПЕТАК, 18.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Колути лигње*	80	121,5	13,5	11,2	2,1	~45	Низак
и рижото са поврћем	200	210,0	3,5	41,0	3,2	~65 - 70	Средњи/Висок
САЛАТА: купус салата	50	37,5	0,5	2,0	3,0	~15	Низак
ХЛЕБ: бели и интегрални	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ДЕСЕРТ: домаћи кукис са чоколадом	40	101,0	1,2	15,2	4,0	~60	Средњи
Дневни збир	420	595	23	93,4	12,9		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	мекушци	јаја	*Колути лигње су печени у конвектомату			

ВАЖНЕ НАПОМЕНЕ ЗА РОДИТЕЉЕ

Оквирне вредности калорија и ГИ: Све приказане енергетске вредности (калорије), састав макронутријената и вредности Гликемијског индекса (ГИ) су информативног и оквирног карактера и генерисане су коришћењем нутритивног софтвера, на основу наших интерних норматива.

Одступања у кухињи: Стварне вредности у obroку могу минимално варирати у зависности од произвођача и брендова сировина, степена зрелости намирница, као и специфичности термичке обраде при кувању.

Индивидуални метаболизам: Брзина подизања шећера у крви зависи од комбинације хране у obroку (протеини, масти и влакна је природно успоравају), али и од индивидуалног здравственог стања и нивоа активности сваког детета.

Специфичне потребе: Јеловник је пажљиво планиран према општим нормативима за правилну исхрану деце школског узраста. Уколико Ваше дете има здравствене потешкоће (нпр. дијабетес или инсулинску резистенцију), исхрану прилагодите упутствима Вашег лекара.

Листа 14 састојака који могу да изазову алергије и/или интолеранције:

Житарице које садрже глутен: Пшеница, раж, јечам, овас, крупник (спелта), камут, као и њихови производи (осим одређених глукозних сирупа и малтодекстрина).

Језграсто (коштуњаво) воће: Бадем, лешник, орах, индијски орах, пекан орах, бразилски орах, pistaћи, макадамија или квинсландски орах, као и њихови производи.

Лупина: Лупина и производи од лупине (биљка из породице махунарки, често се додаје у нека брашна).

Риба: Риба и производи од рибе (осим рибљег желатина који се користи као носач за витамине).

Мекушци: Мекушци и производи од мекушаца (нпр. дагње, лигње, сипе, хоботнице, пужеви).

Ракови: Ракови и производи од ракова (нпр. шампи, јастози, крабе).

Целер: Целер и производи од целера (укључујући корен, стабљику, лист и семе).

Слачица: Слачица и производи од слачице (нпр. сенф).

Кикирики: Кикирики и производи од кикирикија.

Сусам: Семе сусама и производи од семена сусама.

Соја: Зрно соје и производи од соје.

Јаја: Јаја и производи од јаја.

Млеко: Млеко и производи од млека, укључујући и лактозу.

Сумпор-диоксид и сулфити: У концентрацијама већим од 10 mg/kg или 10 mg/l изражених као укупни SO₂ (најчешће у сувом воћу, вину, конзервисаном поврћу).

НАПОМЕНА: Сви obroци се припремају у истој централној кухињи уз строгу примену HACCP стандарда. Иако се радне површине и опрема детаљно перу и дезинфикују између припреме различитих јела, због природе производног процеса постоји минималан ризик од унакрсне контаминације алергена у траговима. Родитељи деце са високоризичним алергијама су дужни да претходно обавесте установу и достављача у писаној форми.



WINDMILL DOO, BEOGRAD

PERE SEGEDINCA 14V, NOVI BEOGRAD 11073

office@windmill.co.rs 063 442 883 www.windmill.co.rs