

ЈЕЛОВНИК ЗА ОСНОВНЕ ШКОЛЕ 21.-25.9.2026.

ПОНЕДЕЉАК, 21.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Пасуљ са свињетином, сланиницом	250	296	19,1	28,3	12	~35	Низак
и коренастим поврћем							
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	~15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ВОЋЕ: Јабука	100	52	0,3	14	0,2	~38	Низак
<i>Дневни збир</i>	450	491	24,1	68,7	13,7		
<i>Оптималне вредности</i>	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен целер соја у траговима						

УТОРАК, 22.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Макароне са сиром	250	415,0	15,8	54,6	15,1	~55	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	~15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ДЕСЕРТ: Мафин	50	170,0	2,5	24,0	7,0	~60	Средњи
<i>Дневни збир</i>	400	728	23	105	23,6		
<i>Оптималне вредности</i>	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен млеко јаја						



ЈЕЛОВНИЦИ

ВАЖНА НАПОМЕНА О СЕНЗОРНОМ КВАЛИТЕТУ:

Природни састојци у месу 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 месу. Саветујемо деци и особљу додатну пажњу приликом конзумације.

СРЕДА, 23.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Домаћа супа са резанцима	150	56,0	2,5	6,9	1,9	~50	Низак
	250	292,0	20,0	30,0	8,5	~65 - 70	Висок
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	~15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ВОЋЕ: Шљива	100	46,0	0,6	10,0	0,1	~24	Низак
Дневни збир	600	537,0	27,8	73,3	12,0		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	целер					

ЧЕТВРТАК, 24.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Слатки купус са коренастим поврћем и јунећим и свињским месом	250	276,0	21,7	14,5	16,4	~45	Низак
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	~15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ДЕСЕРТ: Воћни коблер	50	145,0	1,5	22,0	5,5	~65	Средњи
Дневни збир	400	564	27,9	62,9	23,4		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	целер	јаја	млеко			

ПЕТАК, 25.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Пљескавица и печени кромпир на млеку	250	387,0	23,7	30,0	18,1	~65	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	~15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125,0	4,3	24,0	0,6	~60 - 65	Средњи
ВОЋЕ: Грожђе	100	67,0	0,6	16,0	0,4	~45	Низак
Дневни збир	450	597	29	72,4	20		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	млеко	соја у траговима	сумпор диоксид у траговима			

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 оброку 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 оброку (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, пистаћи, 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. шкампи, 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 оброци 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