

НЕДЕЉНИ ЈЕЛОВНИК 7.-11.9.2026. ОШ ИВАН ГУНДУЛИЋ, НОВИ БЕОГРАД

ПОНЕДЕЉАК, 7.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Пасуљ са поврћем, свињетином и сланиницом	300	330	21	36	12	~35	Низак
Купус салата	50	37,5	0,5	2	3	~15	Низак
Хлеб, интегрални	50	114	4	20,7	0,6	~50	Низак
ВОЋЕ: Јабука	100	52	0,3	14	0,2	~38	Низак
Дневни збир	500	533,5	25,8	72,7	15,8		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен соја у траговима						

УТОРАК, 8.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Динстана пилетина у крем сосу од сира и пире од карфиола и кромпира	100	154	18,2	5,3	6	~5	Низак
	180	190	3,6	28,1	7,5	~65	Средњи
Салата од краставца	50	12,3	0,3	2,6	0,1	~25	Низак
Хлеб, интегрални	50	114	4	20,7	0,6	~50	Низак
ДЕСЕРТ: Мафин чоколада и вишња	60	185	2,7	23,5	9,3	~60	Средњи
<i>Дневни збир</i>	440	655,3	28,8	80,2	23,5		
<i>Оптималне вредности</i>	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	јаја	млеко				

СРЕДА, 9.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Мусака од тиквица и кромпира са мешаним месом и кисело млеко	250	280	16,5	22	14,5	~65	Средњи
	20	13	0,7	0,8	0,6	~20	Низак
Мешана салата	50	25	0,5	2,2	1,6	~15	Низак
Хлеб, интегрални	50	114	4	20,7	0,6	~50	Низак
ВОЋЕ: Лубеница	100	48	0,6	11,5	0,2	~72	Висок
Дневни збир	470	480	22,3	57,2	17,5		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	јаја	млеко				

ЧЕТВРТАК, 10.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Домаћа супа са резанцима Пилав са пилетином и поврћем	150	20,4	0,5	2,5	0,1	~45 - 50	Низак
	250	270	16	30	9,2	~65 - 70	Средњи
Парадајз салата	50	18	0,4	2,4	0,9	~15	Низак
Хлеб, интегрални	50	114	4	20,7	0,6	~50	Низак
ДЕСЕРТ: Пита од јабука	50	113	1,1	18,5	3,8	~55	Низак/Средњи
Дневни збир	550	535,4	22	74,1	14,6		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	јаја	целер				

ПЕТАК, 11.9.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Паприкаш са мешаним месом и коренастим поврћем	300	281,0	15,4	29,5	11,1	~50-55	Низак
Купус салата	50	37,5	0,5	2,0	3,0	~15	Низак
Хлеб, интегрални	50	114,0	4,0	20,7	0,6	~50	Низак
ВОЋЕ: Бресква	100	42,0	0,9	10,1	0,3	~35	Низак
Дневни збир	500	474,5	20,8	62,3	15		
Оптималне вредности	480 - 600 kcal 15 - 23 g 65 - 82 g 16 - 20 g						
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен	целер					



ВАЖНА НАПОМЕНА 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).

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

Јаја: Јаја и производи од јаја.

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

Кикирики: Кикирики и производи од кикирикија.

Соја: Зрно соје и производи од соје.

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

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

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

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

Сусам: Семе сусама и производи од семена сусама.

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).

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

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

WINDMILL DOO, BEOGRAD

PERE SEGEDINCA 14V, NOVI BEOGRAD 11073

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