

ЈЕЛОВНИК ПОЛЕТАРАЦ - ОКТОБАР 2026.

ЧЕТВРТАК, 1.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Векна од мяса и сочиво са поврћем	250	300	15	30	12	50	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	493	20,2	68,4	13,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, јаја, млеко						

ПЕТАК, 2.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Пилетина са млинцима запечена у крем сосу	250	420	22	35	20	65	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Колач са вишњама и јогуртом	50	150	3	22	6	65	Висок
Дневни збир	400	713	29,7	83,4	27,5		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, млеко, јаја						

ПОНЕДЕЉАК, 5.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Пасуљ са свињетином, сланином и поврћем	250	300	15	30	12	50	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	493	20,2	68,4	13,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен						

УТОРАК, 6.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Супа са дроњцима	120	45	2,5	5	1,5	30	Низак
Паста Болоњезе	250	380	18	44	14	55	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Мафин	50	160	2,5	24	6	65	Висок
Дневни збир	520	728	27,7	99,4	23		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, јаја, целер						

СРЕДА, 7.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Пилећи филе у ловачком сосу и пире кромпир	250	310	24	28	11	60	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	503	29,2	66,4	12,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, млеко						

ЧЕТВРТАК, 8.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Паприкаш од мешаног меса и поврћа	250	240	16	22	9	50	Низак
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Пита од јабука	50	140	1,8	23	4,5	60	Средњи
Дневни збир	400	523	22,5	71,4	15		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, целер, јаја						

ПЕТАК, 9.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Маси (g)	Гликемијски индекс (ГИ)	Статус ГИ
Пилећа пљескавица и шарени рижото	250	360	21	42	12	60	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	553	26,2	80,4	13,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, млеко, јаја						

ПОНЕДЕЉАК, 12.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Боранија са меш. мес. и коренастим поврћем	250	210	14	16	10	35	Низак
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Колач са вишњама и јогуртом	50	150	3	22	6	65	Висок
Дневни збир	400	503	21,7	64,4	17,5		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, целер, јаја, млеко						

УТОРАК, 13.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Супа са поврћем	120	35	1,5	4	1	25	Низак
Макароне са сиром	250	390	14	48	15	65	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	570	618	20,7	90,4	17,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, млеко, целер, јаја						

СРЕДА, 14.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Миланска свињетина и пире са карфиолом	250	340	20	18	20	45	Низак
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Мафин	50	160	2,5	24	6	65	Висок
Дневни збир	400	643	27,2	68,4	27,5		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, млеко, јаја						

ЧЕТВРТАК, 15.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Пилав са пилећим месом и поврћем	250	310	18	38	9	60	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	503	23,2	76,4	10,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, целер						

ПЕТАК, 16.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Ћуфте у парадајз сосу и кромпир пире	250	290	15	32	11	65	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Кукис	50	170	2	25	7	65	Висок
Дневни збир	400	603	21,7	83,4	19,5		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, јаја, целер, млеко						

ПОНЕДЕЉАК, 19.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Пасуљ са свињетином, сланином и поврћем	250	300	15	30	12	50	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	493	20,2	68,4	13,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен						

УТОРАК, 20.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Домаћа супа	120	40	2	2	2,5	20	Низак
Пашта-шута са млев. мес.	250	370	17	45	13	55	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Мафин	50	160	2,5	24	6	65	Висок
Дневни збир	520	713	26,2	97,4	23		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, јаја, целер, млеко						

СРЕДА, 21.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Пилећи филе у сосу од сира са пиреом од батата	250	350	25	30	14	50	Низак
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	543	30,2	68,4	15,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, млеко						

ЧЕТВРТАК, 22.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Кељ и купус са јунетином и коренстим поврћем	250	230	18	14	11	30	Низак
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Холандска пита	50	155	2,1	24	5,8	60	Средњи
Дневни збир	400	528	24,8	64,4	18,3		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, целер, јаја						

ПЕТАК, 23.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Динстан пилећи батак и кремасти рижото	250	380	23	40	14	60	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	573	28,2	78,4	15,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен						

ПОНЕДЕЉАК, 26.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Грашак са свињетином и коренстим поврћем	250	260	16	24	11	40	Низак
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Браунис	50	150	2,2	22,5	5,5	60	Средњи
Дневни збир	400	553	22,9	72,9	18		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, целер, јаја						

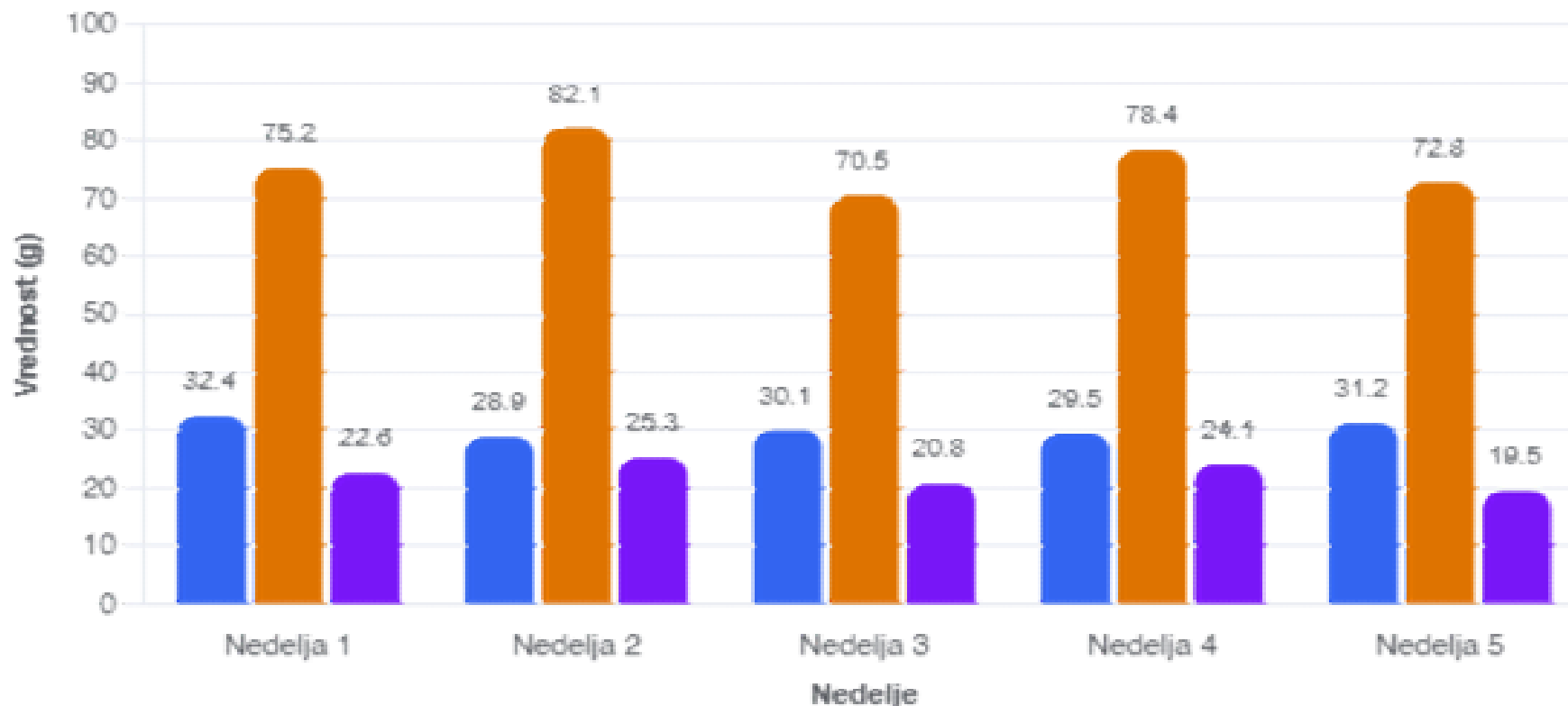
УТОРАК, 27.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Парадајз чорба	120	50	1,5	7	1,5	35	Низак
Паста Алфредо, пилетина	250	410	22	44	16	60	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	570	653	28,7	89,4	19,2		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, млеко, целер						

СРЕДА, 28.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Српска пљескавица и кромпир пире	250	390	22	32	19	65	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Мафин	50	160	2,5	24	6	65	Висок
Дневни збир	400	693	29,2	82,4	26,5		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, јаја, млеко						

ЧЕТВРТАК, 29.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Босански лонац са меш. месом и поврћем	250	250	17	18	12	35	Низак
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ВОЋЕ: Сезонско	100	50	0,5	12	0,2	40	Низак
Дневни збир	450	443	22,2	56,4	13,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, целер						

ПЕТАК, 30.10.	Количина (g)	Калорије (kcal)	Протеини (g)	гљени хидрати (g)	Маси (g)	хемијски индекс	Статус ГИ
Ћуфте од лососа и пиринач са поврћем	250	320	19	35	11	55	Средњи
САЛАТА: Сезонска салата	50	18	0,4	2,4	0,9	15	Низак
ХЛЕБ: бели резани	50	125	4,3	24	0,6	62	Средњи
ДЕСЕРТ: Циц-пита	50	145	2,3	22	5,2	60	Средњи
Дневни збир	400	608	26	83,4	17,7		
Оптималне вредности		480 - 600 kcal	15 - 23 g	65 - 82 g	16 - 20 g		
АЛЕРГЕНИ У ДНЕВНОМ ЈЕЛОВНИКУ:	глутен, риба, јаја, млеко						

● Proteini (g) ● Ugljeni hidrati (g) ● Masti (g)



📋 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, 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. шkamпи, 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