



LIDO

LIDO D.O.O. 11080 ZEMUN UL. Sibinjanin Janka 48a

Tel/fax: 011/2618-154; 2619-511; 3166-216.

www.lidoketering.com; office@lidoketering.com

Predlog jelovnika za ishranu dece - Doručak 14.10.-25.10.2024.

	Ponedjeljak 14.10.2024.	Utorak 15.10.2024.	Sreda 16.10.2024.	Cetvrtak 17.10.2024.	Petak 18.10.2024.
Doručak	Pita sa mesom 1kom, kiselo mleko 180g	Slanina 30g, pavlaka 30g, kifla 1kom, jogurt 180g	Buhtla sa dzemom 1kom, mleko 250ml	Palacinke sa sirom 1kom, jogurt 180ml	Projara 1kom, kiselo mleko 180g
EV(Kcal)	480,80	439	651.4	384.44	501
P(g)	11,20	16.93	12.42	21.62	14.64
M(g)	32,20	24.52	36.2	12.81	29.88
UH(g)	36,60	37.52	70.17	50.55	43.74
	Ponedjeljak 21.10.2024.	Utorak 22.10.2024.	Sreda 23.10.2024.	Cetvrtak 24.10.2024.	Petak 25.10.2024.
Doručak	Pita sa sirom 1kom, kiselo mleko 180g	Slani mafin sa feta sirom I tikvicama 1 kom, jogurt 180g	Kacamak 200g, kiselo mleko 180g	Sendvic sa pecenicom 1 kom, vocni sok 200ml	Pica rolat 1kom, jogurt 180g
EV(Kcal)	394.33	453.6	485	377	544.2
P(g)	15.55	14.9	13.93	11.8	30.05
M(g)	24.38	24.14	30.91	10.4	16.42
UH(g)	29.97	44.2	38.46	59.7	73.02



LIDO

LIDO D.O.O. 11080 ZEMUN UL. Sibinjanin Janka 48a

Tel/fax: 011/2618-154; 2619-511; 3166-216.

www.lidoketering.com; office@lidoketering.com

Predlog jelovnika za ishranu dece - Užina 14.10.-25.10.2024.

	Ponedeljak 14.10.2024.	Utorak 15.10.2024.	Sreda 16.10.2024.	Cetvrtak 17.10.2024.	Petak 18.10.2024.
Užina	Griz 150g, mleko 250ml	Integralni trougao sa sirom I semenkama 1 kom, kiselo mleko 180g	Sendvic sa pilecim prsima u kajzrici 1 kom, cokoladno mleko 250ml	Puzic sa fetom I paprikom 1 kom, jogurt 180g	Krofna punjena sa kajsijom 1kom, vocni sok 200ml
EV(Kcal)	419.75	576.6	438	409.2	294
P(g)	15.2	13.08	19.2	20.12	1.3
M(g)	13.2	39	13.5	14.97	12.7
UH(g)	60.78	44.58	60.4	48.5	43.55
	Ponedeljak 21.10.2024.	Utorak 22.10.2024.	Sreda 23.10.2024.	Cetvrtak 24.10.2024.	Petak 25.10.2024.
Užina	Sutlijas 150g, mleko 250ml	Sendvic sa sunkom u burger zemicki, 1kom, jogurt 180ml	Djevrek 1kom, cokoladno mleko 250ml	Pita sa spanacem 1 kom, jogurt 180g	Krofna 1kom, vocni sok 200ml
EV(Kcal)	262	497	446.00	346.33	294
P(g)	12.7	11.6	15.20	15.95	1.3
M(g)	10.8	30.94	6.60	18.62	12.7
UH(g)	58.05	43.8	81.50	30.17	43.55



ΛΗΔΟ

LIDO D.O.O. 11080 ZEMUN UL. Sibinjanin Janka 48a
Tel/fax: 011/2618-154; 2619-511; 3166-216.
www.lidoketering.com; office@lidoketering.com

**Ručak
Termos**

Predlog jelovnika za ishranu dece - Ručak 14.10.-25.10.2024.

	Ponedeljak 14.10.2024.	Utorak 15.10.2024.	Sreda 16.10.2024.	Cetvrtak 17.10.2024.	Petak 18.10.2024.
Ručak Termos	Meksicki pasulj sa mesom 250g, salata 70g, hleb 50g, voce 1kom	Krem corba 200ml, fasirani rolat 1kom, restovan krompir 150g, hleb 50g, voce 1kom	Spagete 150g, karbonara sos 150g, salata 60g, razani hleb 50g, voce 1kom	Sladak kupus sa mesom 250g, hleb 50g, kolac 1kom	Supa 200ml, pecena piletina 1kom, rižoto sa povrćem 150g, hleb 50g, voce 1kom
EV(Kcal)	429.02	597.81	646.49	556,43	613.16
P(g)	23.81	57.64	24.31	18,30	32.09
M(g)	7.15	47.31	27.21	28,30	26.00
UH(g)	62.84	10.77	69.83	58	62.06
	Ponedeljak 21.10.2024.	Utorak 22.10.2024.	Sreda 23.10.2024.	Cetvrtak 24.10.2024.	Petak 25.10.2024.
Ručak Termos	Makarone sa sirom 250g, kiselo mleko 100g, hleb 50g,voce 1kom	Supa 150ml, grilovan pileci file 1kom, dinstani grasak 150g, hleb 50g, voce 1kom	Kapama sa mesom 250g, salata 70g, integralni hleb 50g, kolac	Paprikas sa noklicama 250g, salata 70g, integralni hleb 50g, voce 1kom	Paradajz corba, riblji kroketi, peceni krompir 150g, hleb 50g, voce 1kom
EV(Kcal)	587.77	464.32	537.31	388.13	714.51
P(g)	23.57	30.21	22.84	18.32	15.75
M(g)	18.17	16.83	23.3	9.89	34.68
UH(g)	79.56	49.00	59.78	51.83	84.27



LIDO

LIDO D.O.O. 11080 ZEMUN UL. Sibinjanin Janka 48a
Tel/fax: 011/ 2618-154; 2619-511; 3166-216.
www.lidoketering.com; office@lidoketering.com

**Ručak
Pakovani II**

Predlog jelovnika za ishranu dece - Ručak 14.10.-25.10.2024.

	Ponedeljak 14.10.2024.	Utorak 15.10.2024.	Sreda 16.10.2024.	Cetvrtak 17.10.2024.	Petak 18.10.2024.
Ručak Pakovani II	Krem corba 200ml, fasirani rolat 1kom, restovan krompir 150g, hleb 50g, voce 1kom	Spagete 150g, karbonara sos 150g, salata 60g, hleb 50g, voce 1kom	Meksicki pasulj sa mesom 250g, salata 70g, hleb razani 50g, voce 1kom	Sladak kupus sa mesom 250g, hleb 50g, kolac 1kom	Supa 200ml, pecena piletina 1kom, rižoto sa povrćem 150g, hleb 50g, voce 1kom
EV(Kcal)	597.81	646.49	429.02	556,43	613.16
P(g)	57.64	24.31	23.81	18,30	32.09
M(g)	47.31	27.21	7.15	28,30	26.00
UH(g)	10.77	69.83	62.84	58	62.06
	Ponedeljak 21.10.2024.	Utorak 22.10.2024.	Sreda 23.10.2024.	Cetvrtak 24.10.2024.	Petak 25.10.2024.
Ručak Pakovani II	Supa 150ml, grilovan pileci file 1kom, dinstani grasak 150g, hleb 50g, voce 1kom	Makarone sa sirom 250g, kiselo mleko 100g, hleb 50g, voce 1kom	Kapama sa mesom 250g, salata 70g, inetgralni hleb 50g, kolac	Paprikas sa noklicama 250g, salata 70g, integralni hleb 50g,voce 1kom	Paradajz corba, riblji kroketi, peceni krompir 150g, hleb 50g, voce 1kom
EV(Kcal)	464.32	587.77	537.31	388.13	714.51
P(g)	30.21	23.57	22.84	18.32	15.75
M(g)	16.83	18.17	23.3	9.89	34.68
UH(g)	49.00	79.56	59.78	51.83	84.27



Predlog jelovnika za ishranu dece - Ručak 14.10.-25.10.2024.

	Ponedeljak 14.10.2024.	Utorak 15.10.2024.	Sreda 16.10.2024.	Cetvrtak 17.10.2024.	Petak 18.10.2024.
Ručak Pakovani III	Spagete 150g, karbonara sos 150g, salata 60g, hleb 50g, voce 1kom	Supa 200ml, pecena pilecina 1kom, rižoto sa povrćem 150g, hleb 50g, voce 1kom	Krem corba 200ml, fasirani rolat 1kom, restovan krompir 150g, hleb razani 50g, voce 1kom	Meksicki pasulj sa mesom 250g, salata 70g, hleb 50g, voce 1kom	Sladak kupus sa mesom 250g, hleb 50g, kolac 1kom
EV(Kcal)	646.49	613.16	597.81	429.02	556,43
P(g)	24.31	32.09	57.64	23.81	18,30
M(g)	27.21	26.00	47.31	7.15	28,30
UH(g)	69.83	62.06	10.77	62.84	58
	Ponedeljak 21.10.2024.	Utorak 22.10.2024.	Sreda 23.10.2024.	Cetvrtak 24.10.2024.	Petak 25.10.2024.
Ručak Pakovani III	Kapama sa mesom 250g, salata 70g, hleb 50g, kolac	Supa 150ml, grilovan pileci file 1kom, dinstani grasak 150g, hleb 50g, voce 1kom	Makarone sa sirom 250g, kiselo mleko 100g, integralni hleb 50g, voce 1kom	Paradajz corba, riblji kroketi, peceni krompir 150g, hleb 50g, voce 1kom	Paprikas sa noklicama 250g, salata 70g, integralni hleb 50g, voce 1kom
EV(Kcal)	537.31	464.32	587.77	714.51	388.13
P(g)	22.84	30.21	23.57	15.75	18.32
M(g)	23.3	16.83	18.17	34.68	9.89
UH(g)	59.78	49.00	79.56	84.27	51.83