



LIDO

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

Predlog jelovnika za ishranu dece - Doručak 22.07.-02.08.2024.

Doručak	Ponedeljak 22.07.2024.	Utorak 23.07.2024.	Sreda 24.07.2024.	Cetvrtak 25.07.2024.	Petak 26.07.2024.
EV(Kcal)	Sendvic sa sunkom 1kom, jogurt180g	Projara 1kom, kiselo mleko 180g	Puz sa zeljem 1kom, jogurt 180g	Ustipci od tikvica 40g, paradajz 20g, kifla 1kom, kiselo mleko 180g	Kukuruzna kifla sa sirom 1kom, jogurt 180g
P(g)	497	501	407	278.35	431.1
M(g)	11.6	14.64	20.1	18.32	16.3
UH(g)	30.94	29.88	14.94	22.42	11.24
	43.8	43.74	48	24.87	66.4
Doručak	Ponedeljak 29.07.2024.	Utorak 30.07.2024.	Sreda 31.07.2024.	Četvrtak 01.08.2024.	Petak 02.08.2024.
EV(Kcal)	Slanina 20g, paradajz 30g, kifla 1kom, jogurt 180g	Slani mafin sa semenkama 1kom, kiselo mleko 180g	Gibanica 1kom, jogurt 180g	Sendvic sa pilecim prsima 1kom, jogurt 180g	Kanelon sa sirom 1kom, vocni sok 200ml
P(g)	211.80	501	322	382	379.44
M(g)	16.17	14.64	13.1	11.9	16.42
UH(g)	17.96	29.88	20.94	11.2	7.97
	19.80	43.74	37.8	58.8	65.84



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 22.07.-02.08.2024.

	Ponedeljak 22.07.2024.	Utorak 23.07.2024.	Sreda 24.07.2024.	Cetvrtak 25.07.2024.	Petak 26.07.2024.
Užina	Sendvic sa sunkom 1kom	Projara 1kom	Puz sa zeljem 1kom	Ustipci od tikvica 40g, paradajz 20g, kifla 1kom	Kukuruzna kifla sa sirom 1kom
EV(Kcal)	398	351.6	308	128.95	332.1
P(g)	6.2	9.24	14.7	12.92	10.9
M(g)	25.9	19.08	9.9	11.62	6.2
UH(g)	35.7	35.64	39.9	16.77	58.3
	Ponedeljak 29.07.2024.	Utorak 30.07.2024.	Sreda 31.07.2024.	Cetvrtak 01.08.2024.	Petak 02.08.2024.
Užina	Slanina 20g, paradajz 30g, kifla 1kom	Slani mafin sa semenkama 1kom	Gibanica 1kom	Sendvic sa pilecim prsima 1kom	Kanelon sa sirom 1kom
EV(Kcal)	112.8	351.6	293	288	285.44
P(g)	10.77	9.24	7.7	11.7	16.22
M(g)	12.92	19.08	15.9	11	7.77
UH(g)	11.7	35.64	29.7	35.4	42.44



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
Vrtić**

Predlog jelovnika za ishranu dece - Ručak 22.07.-02.08.2024.

	Ponedeljak 22.07.2024.	Utorak 23.07.2024.	Sreda 24.07.2024.	Cetvrtak 25.07.2024.	Petak 26.07.2024.
Ručak	Djuvec sa pilecim mesom 250g, salata 60g, hleb 50g, voće	Musaka od krompira 250g, salata 60g, hleb 50g	Supa 200ml, pecena piletina 1kom, becarac 150g, hleb	Boraniya sa mesom 250g, pavlaka 40g, hleb 50g, kolac 1kom	Pasta suta 250g, salata 60g, hleb 50g
EV(Kcal)	446.36	579.61	574.02	706.6	488.94
P(g)	19.41	24.93	32.79	19.58	20.14
M(g)	11.72	17.26	22.3	43.69	13.34
UH(g)	61.28	79.07	60.16	59.23	67.58
	Ponedeljak 29.07.2024.	Utorak 30.07.2024.	Sreda 31.07.2024.	Četvrtak 01.08.2024.	Petak 02.08.2024.
Ručak	Socivo sa mesom 250g, salata 60g, hleb, voće 1kom	Potaz 200ml, mariniran pileći file 1kom, zeleni pirinač 150g, hleb 50g	Grasak sa mesom 250g, salata 60g, hleb	Piletina susam 1kom, bareno povrće 200g, salata 60g, hleb, kolac	Supa 200ml, punjene paprike 1kom, pire 150g, hleb
EV(Kcal)	537.67	550.87	421.15	728.02	644.72
P(g)	22.69	25.91	21.73	36.7	19.07
M(g)	41.53	21.05	13.41	33.91	45.77
UH(g)	38.53	64.27	49.62	66.2	54.52