



# 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 17.03.-28.03.2025.

|                | Ponedeljak 17.03.2025.                                       | Utorak 18.03.2025.                              | Sreda 19.03.2025.                        | Četvrtak 20.03.2025.  | Petak 21.03.2025.                                     |
|----------------|--|---|--|---|---|
| <b>Doručak</b> | Pita sa sirom 1 kom,<br>jogurt 180g                          | Kacamak 200g, kiselo<br>mleko 180g              | Car na dar 50g, mleko<br>250ml           | Ustipci od tikvica 40g,<br>paradajz 30g, integralna<br>kifla 1kom, kiselo mleko<br>180g | Pletenica sa makom<br>1kom, vocni sok 200ml           |
| EV(Kcal)       | 343.93   | 485.00  | 343.50                                   | 418.95  | 426.00  |
| P(g)           | 15.55  | 13.93   | 27.25                                    | 14.47   | 9.10  |
| M(g)           | 18.62  | 30.91   | 10.65                                    | 21.55   | 23.05   |
| UH(g)          | 29.97  | 38.46   | 51.75                                    | 42.26   | 96.34   |
|                | Ponedeljak 24.03.2025.                                       | Utorak 25.03.2025.                              | Sreda 26.03.2025.                        | Četvrtak 27.03.2025.  | Petak 28.03.2025.                                     |
| <b>Doručak</b> | Sendvic sa pecenicom u<br>kajzerici 1kom, vocni sok<br>200ml | Dzem 15g, puter 10g, kifla<br>1kom, mleko 250ml | Integralna pogacica 1kom,<br>jogurt 180g | Sendvic przenice 1kom,<br>kiselo mleko 180g   | Slanina 20g, krem sir 30g,<br>kifla 1kom, jogurt 180g |
| EV(Kcal)       | 377.00   | 444.80  | 549.00                                   | 391.86  | 395.00  |
| P(g)           | 11.80  | 11.59   | 12.00                                    | 19.70   | 21.29   |
| M(g)           | 10.40  | 22.50   | 33.04                                    | 16.38   | 37.10   |
| UH(g)          | 59.70  | 49.85   | 50.90                                    | 42.54   | 37.10   |



# 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 17.03.-28.03.2025.

|                         | Ponedeljak 17.03.2025.   | Utorak 18.03.2025.   | Sreda 19.03.2025.   | Četvrtak 20.03.2025.                                     | Petak 21.03.2025.  |
|-------------------------|--|--|---|--|--|
| <b>Ručak<br/>Termos</b> | Spagete 150g, bolonjez 130g, pavlaka 40g, hleb 50g, voce 1kom  | Supa 200ml, pecena piletina 1kom, sareni pirinac 150g, hleb 50g, voce 1kom | Slatki kupus sa mesom 250g, integralni hleb 50g, kolac 1kom                                   | Musaka od krompira 250g, salata 70g, hleb 50g, voce 1kom | Corba od brokolija 200ml, fasirani rolat 1kom, sargarepa na puteru 150g, heb 50g, kolac 1kom |
| EV(Kcal)                | 481.41   | 536.89   | 556.43  | 579.61   | 537.46   |
| P(g)                    | 20.19  | 30.99  | 18.30   | 24.93  | 20.42  |
| M(g)                    | 19.32  | 19.44  | 28.30   | 17.26  | 21.84  |
| UH(g)                   | 57.14  | 59.23  | 58.00   | 79.07  | 67.58  |
|                         | Ponedeljak 24.03.2025.   | Utorak 25.03.2025.   | Sreda 26.03.2025.   | Četvrtak 27.03.2025.                                     | Petak 28.03.2025.  |
| <b>Ručak<br/>Termos</b> | Makarone sa sirom 250g, kiselo mleko 100g, hleb 50g, voce 1kom | Boranija sa mesom 250g, pavlaka 40g, hleb 50g, kolac 1 kom                 | Potaz od bundeve 200ml, pileci file 1kom, krompir sa blitvom 150g, razani hleb 50g, voce 1kom | Pilav sa mesom 250g, salata 70g, hleb 50g, kolac 1kom    | Paradajz corba 200ml, riblje pljeskavice 1kom, bareni kukuruz 150g, hleb 50g, voce           |
| EV(Kcal)                | 587.77   | 706.6  | 501.80  | 570.79   | 658.42   |
| P(g)                    | 23.57  | 19.58  | 24.91   | 21.34  | 18.83  |
| M(g)                    | 18.17  | 43.69  | 17.95   | 17.48  | 25.57  |
| UH(g)                   | 79.56  | 59.23  | 61.74   | 75.83  | 90.13  |



# 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 2**

## Predlog jelovnika za ishranu dece - Ručak 17.03.-28.03.2025.

|                | Ponedeljak 17.03.2025.  | Utorak 18.03.2025.  | Sreda 19.03.2025.   | Četvrtak 20.03.2025.                                 | Petak 21.03.2025.  |
|----------------|---|---|---|--|--|
| <b>Ručak 2</b> | Corba od brokolija 200ml, fasirani rolat 1kom, sargarepa na puteru 150g, heb 50g, voce 1kom | Spagete 150g, bolonjez 130g, pavlaka 40g, hleb 50g, kolac 1 kom | Musaka od krompira 250g, salata 70g, integralni hleb 50g, voce 1kom | Slatki kupus sa mesom 250g, hleb 50g, kolac 1kom     | Supa 200ml, pecena piletina 1kom, sareni pirinac 150g, hleb 50g, voce 1kom               |
| EV(Kcal)       | 537.46  | 608.91  | 579.61  | 556.43   | 536.89   |
| P(g)           | 20.42   | 22.69   | 24.93   | 18.30  | 30.99  |
| M(g)           | 21.84   | 26.07   | 17.26   | 28.30  | 19.44  |
| UH(g)          | 67.58   | 71.34   | 79.07   | 58.00  | 59.23  |
|                | Ponedeljak 24.03.2025.  | Utorak 25.03.2025.  | Sreda 26.03.2025.   | Četvrtak 27.03.2025.                                 | Petak 28.03.2025.  |
| <b>Ručak 2</b> | Potaz od bundeve 200ml, pileci file 1kom, krompir sa blitvom 150g, hleb 50g, voce           | Makarone sa sirom 250g, kiselo mleko 100g, hleb 50g, voce 1kom  | Boranija sa mesom 250g, pavlaka 40g, razani hleb 50g, kolac 1kom    | Pilav sa mesom 250g, salata 70g, hleb 50g, voce 1kom | Paradajz corba 200ml, riblje pljeskavice 1kom, bareni kukuruz 150g, hleb 50g, kolac 1kom |
| EV(Kcal)       | 501.80  | 587.77  | 706.6   | 443.29   | 785.92   |
| P(g)           | 24.91   | 23.57   | 19.58   | 18.84  | 21.33  |
| M(g)           | 17.95   | 18.17   | 43.69   | 10.73  | 32.32  |
| UH(g)          | 61.74   | 79.56   | 59.23   | 61.63  | 104.33   |



# 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 17.03.-28.03.2025.

|              | Ponedeljak 17.03.2025. | Utorak 18.03.2025.               | Sreda 19.03.2025.      | Četvrtak 20.03.2025. | Petak 21.03.2025.     |
|--------------|------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Užina</b> | Puding 150g            | Sendvic sa pilecim prsima 1kom   | Rolnica sa zeljem 1kom | Projara 1 kom        | Kanelon sa sirom 1kom |
| EV(Kcal)     | 244.00                 | 288.00                           | 429.60                 | 351.60               | 285.44                |
| P(g)         | 5.80                   | 11.70                            | 8.08                   | 9.24                 | 16.22                 |
| M(g)         | 3.30                   | 11.00                            | 28.20                  | 19.08                | 7.77                  |
| UH(g)        | 40.20                  | 35.40                            | 36.68                  | 35.64                | 42.44                 |
|              | Ponedeljak 24.03.2025. | Utorak 25.03.2025.               | Sreda 26.03.2025.      | Četvrtak 27.03.2025. | Petak 28.03.2025.     |
| <b>Užina</b> | Kifla sa sirom 1kom    | Razani puzici sa fata sirom 1kom | Sendvic sa sunkom 1kom | Krofne 1kom          | Puter kifla 1kom      |
| EV(Kcal)     | 332.10                 | 308.00                           | 398.00                 | 200.00               | 550.00                |
| P(g)         | 10.90                  | 14.70                            | 6.20                   | 1.10                 | 8.50                  |
| M(g)         | 6.20                   | 9.90                             | 25.90                  | 12.50                | 33.50                 |
| UH(g)        | 58.30                  | 39.90                            | 35.70                  | 20.15                | 26.00                 |



# 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 17.03.-28.03.2025.

|              | Ponedeljak 17.03.2025.              | Utorak 18.03.2025.                                 | Sreda 19.03.2025.                      | Četvrtak 20.03.2025.            | Petak 21.03.2025.                           |
|--------------|-------------------------------------|--|--|---------------------------------|---|
| <b>Užina</b> | Puding 150g, mleko 250ml            | Sendvic sa pilecim prsima<br>1kom, vocni sok 200ml | Rolnica sa zeljem 1kom,<br>jogurt 180g | Projara 1 kom, jogurt 180g      | Kanelon sa sirom 1kom,<br>kiselo mleko 180g |
| EV(Kcal)     | 389.00                              | 382.00   | 528.60                                 | 450.60                          | 434.84                                      |
| P(g)         | 13.30                               | 11.90  | 13.48                                  | 14.64                           | 21.62                                       |
| M(g)         | 11.30                               | 11.20  | 33.24                                  | 24.12                           | 18.57                                       |
| UH(g)        | 51.45                               | 58.80  | 44.78                                  | 43.74                           | 50.54                                       |
|              | Ponedeljak 24.03.2025.              | Utorak 25.03.2025.                                 | Sreda 26.03.2025.                      | Četvrtak 27.03.2025.            | Petak 28.03.2025.                           |
| <b>Užina</b> | Kifla sa sirom 1kom, jogurt<br>180g | Razani puzici sa fata<br>sirom 1kom, mleko 250ml   | Sendvic sa sunkom 1kom,<br>jogurt 180g | Krofne 1kom, vocni sok<br>200ml | Puter kifla 1kom,<br>cokoladno mleko 250ml  |
| EV(Kcal)     | 431.10                              | 453.00   | 497.00                                 | 294.00                          | 700.00                                      |
| P(g)         | 16.30                               | 22.20  | 11.60                                  | 1.30                            | 16.00                                       |
| M(g)         | 11.24                               | 17.90  | 30.94                                  | 12.70                           | 36.00                                       |
| UH(g)        | 66.40                               | 51.15  | 43.80                                  | 43.55                           | 51.00                                       |