



# Ундивидуални дијабетични јеловник

## Предшколска установа „Љубица Вребалов“ Пожаревац

Јеловник за октобар 2026.г.

Од 16.11.2026.г. до 30.11.2026.г.

| Врста оброка<br>Дан у недељи / датум                                                           | Понедељак<br>19.10.2026.                                         | Уторак<br>20.10.2026.                                                                                | Среда<br>21.10.2026.                                                                                  | Четвртак<br>22.10.2026.                                        | Петак<br>23.10.2026.                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <br>Доручак   | Качамак са млеком<br>2,8% м.м.                                   | Хлеб полубели,<br>Намаз од крем сира<br>и пилећих прса,<br>Воћни чај лимуном                         | Хлеб полубели,<br>Омлет са сиром,<br>Јогурт 2,5% м.м                                                  | Хлеб полубели,<br>Путер, барено јаје<br>Млеко 2,8% м.м.        | Мешена ражена пита са<br>сиром,<br>Јогурт 2,8% м.м              |
| <br>Ужина 1   | Јабука или језграсто<br>воће                                     | Мандарина или<br>језграсто воће                                                                      | Јабука или језграсто<br>воће                                                                          | Банана или језграсто<br>воће                                   | Јабука<br>( <i>грин смит</i> )<br>Или језграсто воће            |
| <br>Ручак     | Свињски гулаш,<br>Прилог интегралне<br>макароне,<br>Купус салата | Хлеб полубели,<br>Печени пилећи<br>батак/карабатак,<br>Вариво од спанаћа<br>Кисело млеко 2,8%<br>м.м | Хлеб полубели,<br>Ћувеч од интегралног<br>пиринча са белим<br>пилећим месом,<br>Салата црвена паприка | Јунећа супа,<br>Мусака од кромпира,<br>Салата кисели краставац | Хлеб полубели,<br>Вариво од пасуља<br>(шарени),<br>Купус салата |
| <br>Ужина 2 | Јабука<br>(ајдаред) или<br>језграсто воће                        | Мандарина или<br>језграсто воће                                                                      | јабука или језграсто<br>воће                                                                          | Банана или језграсто<br>воће                                   | Јабука<br>( <i>грин смит</i> ) или<br>језграсто воће            |

- Дневно планирање оброка задовољава 75% дневних потреба детета (квантитативних и квалитативних) за време боравка у вртићу и то узраста од 1-6,5 година старости боравећи 9-10 часова.
- Јеловник може да претрпи измене у случају проблема техничке природе.



**Индивидуални дијабетични јеловник**  
**Предшколска установа „Љубица Вребалов“ Пожарева**  
 Јеловник за новембар 2026.г.  
 Од 16.10.2026.г. до 30.10.2026.г.

| Врста оброка<br>Дан у недељи /<br>датум                                                               | Понедељак<br>26.10.2026.                                                              | Уторак<br>27.10.2026.                                                             | Среда<br>28.10.2026.                                          | Четвртак<br>29.10.2026.                                                                     | Петак<br>30.10.2026.                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Доручак</b>   | Бугарска погача<br>(брашно, јаја, сир,<br>млевени лан)<br>Јогурт 2,8% м.м.            | Хлеб полубели,<br>Намаз од крем сира,<br>бареног јаја и сусама<br>Чај од камилице | Пројара са сиром и<br>спанаћем,<br>Кисело млеко 3,2% м.м.     | Сендвич са пилећим<br>прсима<br>(хлебполубели, пилећа<br>прса, павлака)<br>Какао<br>напитак | Хлеб полубели,<br>Намаз са туњевином<br>(туњевина, павлака,<br>црни лук)<br>Чај од нане                     |
| <br><b>Ужина 1</b>   | Мандрина или<br>језграсато воће                                                       | Јабука или језграсто<br>воће                                                      | Банана или језграсто<br>воће                                  | Поморанца или<br>језграсто воће                                                             | Јабука<br>(ајдаред) или језграсто<br>воће                                                                   |
| <br><b>Ручак</b>     | Паприкаш са белим<br>пилећим месом дурум<br>макаронама,<br>Салата кисели<br>краставац | Хлеб полубели,<br>Вариво од грашка са<br>свињским месом,<br>Салата од цвекле      | Хлеб полубели,<br>Вариво од шаргарепе са<br>млееном јунетином | Ћуфте у парадајз сосу,<br>Прилог барени кромпир                                             | Хлеб полубели,<br>Потаж од бундеве<br>-прилог павлака -<br>Печене рибље<br>плјескавице,<br>Салата од купуса |
| <br><b>Ужина 2</b> | Мандрина или<br>језграсато воће                                                       | Јабука или језграсто<br>воће                                                      | Банана или језграсто<br>воће                                  | Воће<br>(поморанца, банана) или<br>језграсто воће                                           | Јабука<br>(ајдаред) или<br>језграсто воће                                                                   |

- Дневно планирање оброка задовољава 75% дневних потреба детета (квантитативних и квалитативних) за време боравка у вртићу и то узраста од 1-6,5 година старости бораваћи 9-10 часова.
- Јеловник може да претрпи измене у случају проблема техничке природе.