

KNJIGA RECEPATA
ŠKOLSKA KUHARICA





Izdavač: Zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Istituto di sanità pubblica della Regione Istriana

52100 Pula, Nazorova 23, p.p.192

Tel. ++ 385 52 529 000

Fax. ++ 385 52 222 151

e-mail: zzjziz@zzjziz.hr / javno.zdravstvo2@zzjziz.hr

Tiskanje omogućio: Zavod za javno zdravstvo Istarske županije
Grad Pula / Città di Pola

Autorice i urednice: Olga Dabović Rac, dr. med. spec. epidemiolog

Sunčica Matanić – Stojanović, dipl. sanit. ing.

Vedrana Fontana, mag. nutr.

Oblikovanje knjige: Marin Siljan

Realizacija: "ALMAR"

Naklada: 200

Sadržaj

1. Zahvala	4
2. Uvod	5
3. Opće preporuke za spravljanje školskih obroka	6
4. Školski susreti i edukacije	8
4.1 Prvi susret OŠ grada Pule (05. rujna 2013.g.)	9
4.2 Drugi susret OŠ grada Pule (12. rujna 2014.g.)	13
4.3 Pravilno pripremanje kvalitetnih školskih obroka (travanj - svibanj 2015.g.)	21
5. Jelovnici naših osnovnih škola	27
6. Naši prijedlozi školskih obroka	37
7. Smjernice za pripremu obroka i pravilnu prehranu u školskim ustanovama	47
8. Umjesto zaključka	53
9. Recepti naših škola	54

Zahvala

Zahvaljujemo svima koji su svojim trudom, zalaganjem i aktivnostima doprinijeli nastajanju ove knjige recepata:

Ravnateljima i osoblju svih 11 osnovnih škola na području grada Pule

Kuharicama i kuharima naših osnovnih škola:

Ljubica Glišić, Anda Babajić, Branko Ilić, OŠ Šijana

Roberto Zović, Jasmina Malagić, Suzana Žgomba, OŠ Vidikovac

Munevera Malagić, Ingrid Bilić, OŠ Stojan

Nataša Zgrablić, Jasna Omanović, OŠ Veruda

Kristina Marić, OŠ Centar

Zlata Kukulj, Eliana Butković, OŠ Veli Vrh

Ljiljana Odobašić, Merisa Softić, OŠ Monte Zaro

Cvijeta Marković, OŠ Tone Peruška

Anica Ivanušec, Škola za odgoj i obrazovanje

Karmen Počeko, OŠ Kaštanjer

Vladimira Šuleić, OŠ Giuseppina Martinuzzi

Voditeljici Odjela za kontrolu hrane i predmeta opće uporabe u Službi za zdravstvenu ekologiju ZZJZIŽ,

Nives Brečević, dipl. ing. prehrambene tehnologije za sudjelovanje u edukaciji kuhinjskog osoblja.

Iskreno i veliko hvala ravnateljici Osnovne škole Šijana, profesorici Almi Tomljanović za dosadašnje srdačno gospodarstvo i podršku svim našim zajedničkim susretima u prostorijama OŠ Šijana

I na kraju, posebno zahvaljujemo djelatnicima Grada Pule, uključenim u projekt Pula - Zdravi Grad, koji kontinuirano godinama daju nesebičnu podršku i potporu svim programima promicanja zdravog načina života kod mlađih koje provodi Zavod za javno zdravstvo Istarske županije.

Uvod

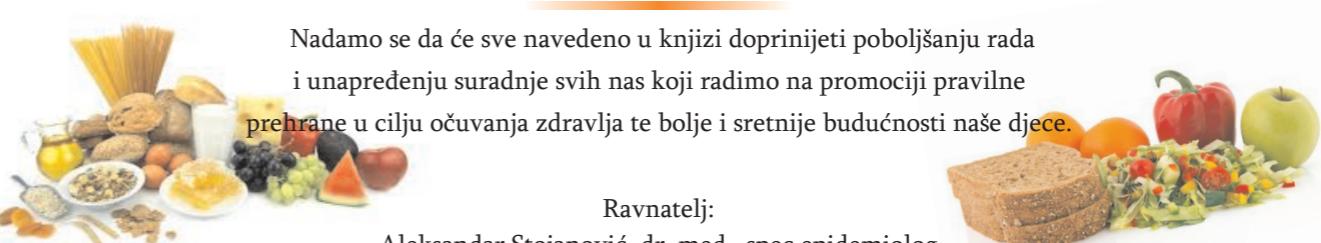
Ova školska kuharica nastala je kao rezultat dugogodišnje suradnje Osnovnih škola, Grada Pule i Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije na promociji pravilne prehrane i unapređenju školskih jelovnika.

Pravilna prehrana i adekvatna tjelesna aktivnost ključni su za pravilan rast, razvoj i zdravlje djece i mlađih. Tijekom školovanja je važno kontinuirano educirati djeцу o pravilnoj prehrani i zdravom načinu života, ali i osigurati kvalitetne obroke za vrijeme njihovog boravka u školi.

Školsko doba je doba intenzivnog rasta i razvoja djece te je veoma važno konzumirati hranu kojom se uravnoteženo unosi energija, makronutrijenti (bjelančevine, masti i ugljikohidrati), mikronutrijenti (vitamini i mineralne tvari) i ostale tvari koje se nalaze u hrani, a imaju blagotvorno djelovanje na organizam (fitokemikalije). Kvalitetni školski obroci imaju pozitivan učinak na odgoj i obrazovanje.

Ova kuharica sastoji se od nekoliko cjelina. Naime, u prvom dijelu su recepti koje smo sa našim vrijednim kuharima spremali na dosadašnjim našim susretima u kuhinji OŠ Šijana (05. rujna 2013. i 12. rujna 2014. godine) i tijekom edukacije kuhinjskog osoblja u svibnju 2015. godine u kuhinji OŠ Vidikovac. Drugi dio sadrži jelovnike u našim osnovnim školama koje su kuharice i kuhami spravljali djeci tijekom proljeća školske godine 2014./2015. Treći dio sadrži naše preporuke i jelovnike za svaku školu posebno obzirom da svaka od naših škola ima zadovoljavajuće i specifične sanitarno tehničke uvjete u kuhinjama i blagovaonicama koje treba uvažiti. Svakako da preporuke moraju biti u skladu sa ljudskim resursima i tehničkim mogućnostima jer se po svemu navedenom školske kuhinje razlikuju od vrtićkih sa kojima imamo zaista dugogodišnju kvalitetnu suradnju i veliko iskustvo. Na kraju su kao prilog izabrani recepti naših školskih kuharica i kuvara i kulinarski savjeti koji mogu poslužiti, ne samo školskim kuharima, nego svima nama koji želimo pravilno spravljati ukusne i zdrave obroke.

U kuharici se nalaze još brojne fotografije koje slikovito prikazuju radno i veselo ozračje tijekom naših školskih susreta početkom školske godine u kuhinji OŠ Šijana kao i fotografije sa edukacije kuhinjskog osoblja koju smo provodili u travnju i svibnju 2015. godine.



Nadamo se da će sve navedeno u knjizi doprinijeti poboljšanju rada i unapređenju suradnje svih nas koji radimo na promociji pravilne prehrane u cilju očuvanja zdravlja te bolje i sretnije budućnosti naše djece.

Ravnatelj:
Aleksandar Stojanović, dr. med., spec epidemiolog

OPĆE PREPORUKE ZA SPRAVLJANJE ŠKOLSKIH OBROKA

Školska marendna može biti suhi obrok, mlječni obrok ili kuhanji obrok

Primjer suhih obroka bio bi kruh s domaće pripremljenim namazom, sa šunkom i sirom ili s mesnim (pileći, pureći) ili ribljim fileom uz dodatak sezonskog povrća, mlječnog napitka i voća. Domaće pripremljeni namazi su kvalitetniji, ukusniji, jeftiniji i samo malo komplikiraniji za pripremu nasuprot korištenja već gotovih namaza koji osim niže nutritivne vrijednosti najčešće sadrže i tvari kojima se produljuje rok trajanja hrane. Mogu se pripremati razni namazi kao što su namaz od slanutka, graha, tune, oslića, sirni namaz s raznim dodacima: sjemenke (sezam, suncokret...), začini (peršin, češnjak, vlasac...), povrće (mrkva, grašak, brokula...). Kao dodatak suhom obroku mogu se pripremati i kuhanja jaja. Također se mogu pripremati razne frite uz dodatak sezonskog povrća, šunke i/ili sira. Od slatkih namaza mogu se ponuditi maslac i pekmez (pripremite da pekmez nema previše dodanog šećera). Također možete probati pripremati i domaći čokoladni namaz. U mlječne obroke spadaju žitarice na mlijeku kao što su griz, proso, riža, palenta, zobene pahuljice, kukuruzne pahuljice i razne druge miješane pahuljice (müsli). Dodatak mlječnom obroku mogu biti kakao, ribana čokolada, cimet, mljeveno orašasto voće (bademi, orasi, lješnjaci), suho voće i ostali dodaci po želji. Učenicima se može dati na izbor da si sami nadopune svoj mlječni obrok. Kuhanji obroci mogu biti razni i trebalo bi ih što češće, ovisno o mogućnostima, uvrstiti u školski doručak. Kuhanji obroci trebaju biti slični ručku, samo bez juhe. Bilo bi poželjno (i idealno) kada bi djeca svakodnevno u školskoj marendi dobili serviranje mlijeka ili mlječnih proizvoda i serviranje voća. Jedno serviranje mlijeka ili mlječnih proizvoda je jedna šalica mlijeka (240 mililitara), jedna čaša jogurta i drugih fermentiranih proizvoda (180 grama), oko 45 grama sira i oko 100 grama svježeg sira. Jedno serviranje voća je 1 srednja jabuka, naranča, kruška, kivi, 3 - 5 marelica, mandarina ili šljiva, 10 - 15 bobica grožđa, pola šalice trešanja ili višanja i šalica jagoda, kupina ili malina, 3 - 5 suhih šljiva i marelica, 10 - 15 suhih brusnica, grožđica i sličnog suhog voća. Ručak bi se trebao sastojati od juhe, namirnice bogatih bjelančevinama (meso, riba, morski plodovi, jaja, sir ili mahunarke), prilog od namirnice bogatih ugljikohidratima (žitarice i proizvodi od žita ili krumpir uz dodatak povrća) te salate od svježeg povrća. Desert uz ručak bi trebalo biti voće ili sadržavati voće. S obzirom na finansijske mogućnosti treba što bolje kombinirati sva navedena jela i namirnice. Savjetuje se što češća priprema juha od sezonskog povrća, također se mogu pripremati mesne i riblje juhe. Ako se za ručak priprema grah, maneštra, jota ili slična variva od mahunarki, nije potrebno pripremati juhu. Za ručak bi bar jednom tjedno trebalo pripremati ribu i bar jednom tjedno mahunarke. Riža, ječam, heljda i slične namirnice se uvijek mogu pripremati uz

dodatak sezonskog povrća. Također palenta može biti jako dobar prilog raznim jelima. Kod pripreme pirea u krumpir se može dodati povrće poput mrkve, brokule ili cvjetače. Uz ručak treba pripremati salate od raznog povrća i ostalih namirnica kao što su grah salata, zelena salata s kukuruzom, ribani kupus, ribana cikla, mrkva i jabuka, crveni i zeleni radič. Svakodnevno bi se uz ručak trebala nuditi salata od svježeg povrća. Voće može biti kvalitetan i zdrav desert uz jelo. Voće se može poslužiti kao svježe voće, voćni kompoti, u obliku raznih voćnih salata (kojima se može dodati i suho voće, orašasto voće i sjemenke), mogu se pripremati i domaći voćni jogurti ili razni frape napitci. Kupovni voćni jogurti često sadrže dodane šećere i druge dodatke te je preporuka izbjegavati njihovo korištenje. U voćne kompote se umjesto šećera može dodati suho voće koji će dodatno zasladiti obrok. Kroz tjedan bi trebalo biti ponuđeno različito voće u skladu s njegovim sezonskim pojavljivanjem. Povremeno se mogu pripremiti i kolači, ali je važno da ti kolači budu bogati hranjivim tvarima to jest kolači bi se trebali sastojati od voća ili povrća (mrkva, tikvice) po izboru, mogu biti nadopunjeni mljevenim orašastim voćem i sjemenkama, a barem 30 % od ukupnog brašna bi trebalo biti brašno od cjelovitog zrna žitarica. Nikako se ne smiju zaboraviti napitci koji se nude uz školske obroke. Djeca trebaju imati dovoljan unos tekućine tijekom dana te bi im voda trebala biti stalno dostupna i trebalo bi ih što češće nuditi vodom. Uz marendu i ručak može se poslužiti čaj s limunom, limunada, svježe cijedeni voćni sok, mlijeko, jogurt, kakao ili bijela kava (kavovina).

ŠKOLSKI SUSRETI I EDUKACIJE

PRIMJERI ZDRAVIH ŠKOLSKIH MARENDI



Prvi susret OŠ grada Pule – (05. rujna 2013.g.)

1. susret promocije zdrave Prehrane Grada Pule

„Suhe“ marenđe (navedene su prosječne količine namirnica po djetetu)

1. Marendi (mljekko, riblji namaz, kruh, povrće, mlijeko napitak, voće)

Mljekko 200 - 250 ml

Riblji namaz (tuna) 50 g

Sirni namaz 30 g

Majoneza 10 g

Luk ili češnjak 5 g

Crni kruh 60 - 100 g

Kiselo ili sezonsko povrće ljeti (rajčice, svježe paprike i krastavci, po želji mrkva) 50 - 80 g

Voće sezonsko (banana, naranča, jabuka)

Energetska vrijednost jednog obroka: 704 kcal / 2981 KJ



2. Prosena kaša, ili riža ili griz na mlijeku sa suhim voćem

Prosena kaša, riža ili griz 40 g

Mlijeko 300 mL

Suho voće i orašasti plodovi
(grožđice, lješnjaci, orasi) 30 g

Jabuka 150 g

Energetska vrijednost jednog obroka: 513 kcal / 2185 KJ

3. Žitne pahuljice s mlijekom, voće

Miješane žitne pahuljice

(kukuruzne, zobene i slično) 50 g

Suho voće (grožđice, lješnjaci, orasi) 30 g

Banana 140 g

Mlijeko 200 mL

Energetska vrijednost jednog obroka: 594 kcal / 2489 KJ

4. Sendvič (šunka, sir, sezonsko povrće)

Kruh, crni ili polubijeli 120 g

Šunka 50 g

Sir gauda ili drugi 40 g

Sezonsko povrće (rajčica, krastavac...) 50 g

Mlijeko 200 mL

Kakao 1,5 g

Jabuka 150 g

Energetska vrijednost jednog obroka: 702 kcal / 2965 KJ

5. Kruh ili pecivo sa sirnim namazom

Kruh, crni ili polubijeli 120 g

Svježi sir i vrhnje 100 g

Začinsko bilje (peršin, vlasac)

Kruška 140 g

Energetska vrijednost jednog obroka: 392 kcal / 1635 KJ

„Kuhane“ marenđe (navedene su prosječne količine namirnica po djetetu)

1. „Frita“ sa sezonskim povrćem

Kruh crni, integralni, kukuruzni 120 g

Jaja 100 g

Poriluk, paprika 80 g

Mlijeko sa kakaom 200 mL

Breskva 120 g

Energetska vrijednost jednog obroka: 392 kcal / 1635 KJ



2. Blitva ili kelj sa krumpirom, srdela (svježa ili smrznuta)

Srdela 120 g

Blitva 150 g

Krumpir 120 g

Ulje maslinovo 20 g

Salata zelena i radić 120 g

Čaj

Energetska vrijednost jednog obroka: 381 kcal / 1569 KJ

3.Rižoto sa junetinom i povrćem

Riža 40 g

Junetina 70 g

Mrkva 30 g

Grašak 30 g

Poriluk 30 g

Tikvice 50 g

Peršin, češnjak, luk

Ulje 7 g

Energetska vrijednost jednog obroka: 360 kcal / 1498 KJ



5.Juneći, piletci ili pureći umak sa tjesteninom ili palentom

Junetina, piletina ili puretina 80 – 100 g

Ulje 5 g

Luk, peršin, konc. rajčice

Mrkva 60 g

Kukuruzna krupica 80 g

Salata zelena 50 g

Rajčica 50 g

Ulje maslinovo 1 g

Kruh (crni, integralni) 100 g

Energetska vrijednost jednog obroka: 728 kcal / 3090 KJ

Drugi susret OŠ grada Pule (12.rujna.2014.g.)

2. susret Promocije zdrave Prehrane Grada Pule

Napitci

Čaj od šipka s limunom

Sirup od bazge

Sirup od mente

Namazi i „suha“ jela

Namaz od slanutka i graha

Namaz od svježeg sira sa začinima

Namaz od oslića i tune

Kuglice od svježeg sira sa maslinama

Rolada od blitve

Rolada od mrkve

Ražnjići sa sirom i povrćem

Rajčice punjene sirom

Kuhane marenede
Srdele u pećnici

Maneštra s kukuruzom
Šugo na istarski i njoki
Lagano šugo i palenta

Salate

Salata od radiča i krumpira
Salata od cikle i mrkve (ribano)

Punjene male rajčice sa sirom (navedeno prethodno pod suha jela)

Deserti

Čokoladni namaz
Kolač sa sirom i višnjama
Kolač od jabuka i oraha

Za pripremu obroka navedene su prosječne količine namirnica po djitetu



Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	345,1	kcal
Bjelančevine	14,0	g
Masti	9,0	g
od toga zasićene	2,0	g
Kolesterol	3,0	mg
Ugljikohidrati	54,0	g
Vlakna	12,0	g

Namaz od slanutka i graha

Sastojci: grah -20 g, slanutak – 20 g, kiselo vrhnje – 7 g, maslinovo ulje - 5 g, začini (peršin, vlasac, češnjak), kruh od cijelovitog zrna – 80 g

Namaz od svježeg sira sa začinima

Sastojci: svježi sir - 60 g, kiselo vrhnje - 10 g, začini (peršin list, češnjak), kruh od cijelovitog zrna – 80 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	246,5	kcal
Bjelančevine	15,0	g
Masti	4,0	g
od toga zasićene	2,0	g
Kolesterol	10,0	mg
Ugljikohidrati	37,0	g
Vlakna	4,0	g

Namaz od osličića i tune

Sastojci: osličić – 25 g, tuna – 10 g, maslinovo ulje – 7 g, svježi sir – 10 g, kiselo vrhnje – 5 g, jaja - 7 g limunov sok i začini (peršin, vlasac, češnjak), kruh od cijelovitog zrna – 80 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	313,3	kcal
Bjelančevine	15,0	g
Masti	12,0	g
od toga zasićene	3,0	g
Kolesterol	58,0	mg
Ugljikohidrati	35,0	g
Vlakna	4,0	g

Kuglice od svježeg sira sa maslinama

Sastojci: svježi sir - 16 g, mlijeko – 16 g, maslac – 12 g, masline – 15 g, začini (peršin list, češnjak)

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	178,1	kcal
Bjelančevine	5,0	g
Masti	17,0	g
od toga zasićene	10,0	g
Kolesterol	46,0	mg
Ugljikohidrati	1,0	g
Vlakna	1,0	g

Rolada od blitve

Sastojci: blitva - 40 g, jaja – 25 g, brašno – 10 g, mlijeko – 8 g, začini, šunka – 25 g, sir – 20 g, svježi sir – 5 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	193,1	kcal
Bjelančevine	15,8	g
Masti	11,0	g
od toga zasićene	5,7	g
Kolesterol	149,1	mg
Ugljikohidrati	8,8	g
Vlakna	0,8	g

Rolada od mrkve

Sastojci: mrkva - 15 g, ajvar – 3 g, jaja – 25 g, brašno – 10 g, mlijeko – 8 g, začini, šunka – 25 g, sir – 20 g, svježi sir – 5 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	193,7	kcal
Bjelančevine	15,4	g
Masti	11,0	g
od toga zasićene	5,7	g
Kolesterol	149,1	mg
Ugljikohidrati	9,4	g
Vlakna	0,78	g

Ražnjići sa sirom i povrćem

5 komada po serviranju

Sastojci: sir – 20 g, tikvice – 15 g, paprike – 45 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	89,1	kcal
Bjelančevine	6,3	g
Masti	6,2	g
od toga zasićene	3,6	g
Kolesterol	18,4	mg
Ugljikohidrati	2,6	g
Vlakna	0,7	g

Rajčice punjene sirom

5 komada po serviranju

Sastojci: rajčice – 60 g, sir – 14 g, ulje maslinovo – 7 g, začini (češnjak, bosiljak)

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	125,4	kcal
Bjelančevine	4,7	g
Masti	11,0	g
od toga zasićene	3,5	g
Kolesterol	12,8	mg
Ugljikohidrati	1,7	g
Vlakna	1,0	g

Sardele u pećnici

Sastojci: sardelle 90 g, peršin, češnjak, ulje maslinovo – 5 g, začini

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	133,6	kcal
Bjelančevine	15,7	g
Masti	7,9	g
od toga zasićene	1,3	g
Kolesterol	54,0	mg
Ugljikohidrati	0,0	g
Vlakna	0,2	g

Maneštra s kukuruzom

Sastojci: kukuruz - 20 g, grah – 17 g, slanutak – 10 g, leća – 10 g, ječam – 10 g, slanina sušena – 5 g, luk crveni – 15 g, mrkva – 10 g, celer korijen - 7 g, ulje maslinovo – 3 g, začini po izboru

Napomena: ukoliko se doda panceta ili suho meso energetska vrijednost će se povećati i obrok će biti nutritivno i energetski bogatiji

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	283,1	kcal
Bjelančevine	9,8	g
Masti	12,2	g
od toga zasićene	2,5	g
Kolesterol	2,5	mg
Ugljikohidrati	35,4	g
Vlakna	8,3	g

Šugo na istarski s njokima
 Sastojci: junetina – 50 g, luk crveni – 8 g, češnjak, šalša - 20 g, bijelo vino – 10 g, maslinovo ulje – 4,5 g, mrkva – 4,5 g, začini (lovor, ružmarin, mažuran), njoki -70 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	364,5	kcal
Bjelančevine	16,2	g
Masti	12,4	g
od toga zasićene	4,1	g
Kolesterol	34,0	mg
Ugljikohidrati	48,2	g
Vlakna	3,7	g

Lagano šugo i palenta
 Sastojci: pileći file – 90 g, luk crveni – 10 g, češnjak, šalša - 20 g, maslinovo ulje – 7 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	431,5	kcal
Bjelančevine	25,0	g
Masti	12,0	g
od toga zasićene	2,0	g
Kolesterol	62,0	mg
Ugljikohidrati	55	g
Vlakna	1,0	g

Salata od radiča i krumpira
 Sastojci: crveni radič – 35 g, krumpir 65 g, ulje maslinovo – 5 g, ocat, začini
 Napomena: ukoliko u ovu salatu dodamo kuhana jaja nutritivna vrijednost obroka se povećava – odlična ideja za zdravu marendu, užinu ili večeru

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	106,1	kcal
Bjelančevine	1,8	g
Masti	5,0	g
od toga zasićene	2,0	g
Kolesterol	0,0	mg
Ugljikohidrati	14,0	g
Vlakna	3,0	g

Salata od cikle i mrkve (ribano)
 Sastojci: cikla 50 g, mrkva - 50 g, ulje maslinovo – 5 g, začini po izboru

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	81,0	kcal
Bjelančevine	1,5	g
Masti	5,0	g
od toga zasićene	1,0	g
Kolesterol	0,0	mg
Ugljikohidrati	8,0	g
Vlakna	3,0	g

Čokoladni namaz
 Sastojci: kakao – 6 g, rogač – 6 g, med – 6 g, kokosovo ulje – 6 g, lješnjak – 6 g, orah – 6 g, sok od naranče – 25 g, kruh – 80 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	373,2	kcal
Bjelančevine	9,7	g
Masti	17,0	g
od toga zasićene	7,0	g
Kolesterol	0,0	mg
Ugljikohidrati	48,0	g
Vlakna	8,0	g

Kolač sa sirom i višnjama
 Sastojci: jaja - 12,5 g, šećer – 12,5 g, vanilin šećer, prašak za pecivo, brašno – 12,5 g, griz – 12,5 g, svježi sir – 37,5 g, ulje – 5 g, mljeko – 10 g, višnje – 25 g

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	250,2	kcal
Bjelančevine	10,2	g
Masti	7,8	g
od toga zasićene	1,8	g
Kolesterol	69,0	mg
Ugljikohidrati	35,6	g
Vlakna	1,1	g

Kolač od jabuka i oraha

Sastojci: jaja – 12,5 g, šećer – 12,5 g, vanilin šećer - 0,75 g, prašak za pecivo - 0,75 g, brašno – 23,75 g, ulje – 5 g, mlijeko – 10 g, jabuke – 50 g, cimet, orah – 10 g, grožđice – 3,75 g, šećer u prahu

Količina po jednom serviranju		
Energetska vrijednost	303,1	kcal
Bjelančevine	6,6	g
Masti	12,8	g
od toga zasićene	1,8	g
Kolesterol	65,3	mg
Ugljikohidrati	41,8	g
Vlakna	2,8	g



Pravilno pripremanje kvalitetnih školskih obroka

Pokazna radionica u sklopu Programa edukacije kuhinjskog osoblja u OŠ grada Pule tijekom školske godine 2014./2015. (27. svibnja 2015.g.)

Suha marenda

Sirni namaz sa sjemenkama suncokreta (receptura)

Namaz od tune i slanutka sa svježim sirom (pokazno)

Juha

Juha od rajčice sa zobenim pahuljicama (receptura)

Juha od leće i prosa (pokazno)

Kuhani obrok

Mesne okruglice (receptura)

Riblje polpete (pokazno)

Palenta s prosom (receptura)

Riža i ječam s lukom i tikvicama (pokazno)

Salate

Zelena salata, crveni radič i kukuruz (receptura)

Mahune na salatu (pokazno)

Desert

Jagode sa svježim sirom (receptura)

Mramorni kolač (pokazno)

Sirni namaz sa sjemenkama suncokreta

Sastojci za jednu osobu (grami):

svježi sir	50,0
jogurt	10,0
sjemenke suncokreta	5,0
vlasac	1,0
sol	0,5

Sjemenke suncokreta lagano prepržimo na suhoj tavi i pustimo ih da se ohlade. Svježi sir, sjemenke, jogurt i začine pomiješamo i miksamo dok namaz ne postane kremast. Dobar tek!

Namaz od tune i slanutka sa svježim sirom

Sastojci za jednu osobu (grami):

svježi sir	25,0
file oslića	10,0
tuna iz konzerve	9,0
slanutak	5,0
jogurt	2,5
kiselo vrhnje	2,5
peršin	0,5
sol	0,5
papar	
kruh	80,0

Oslić skuhamo, a iz tune iz konzerve iscijedimo dodano ulje. Ako koristimo slanutak iz konzerve, trebamo ga isprati. Ako koristimo suhi slanutak, skuhamo ga. Svježi sir, oslić, tuna i slanutak i začine pomiješamo, dodamo kiselo vrhnje i jogurt u količinama te miksamo dok namaz ne postane kremast. Dobar tek!

Juha od rajčice sa zobenim pahuljicama

Sastojci za jednu osobu (grami):

rajčica umak	55,0
zobene pahuljice	10,0
maslinovo ulje	3,0
luk	7,0
mrkva	4,0
celer	4,0
šećer	2,0
češnjak	1,5
peršin	1,0
sol	0,5
crvena paprika	0,3
papar	0,1
voda	130,0

Luk, mrkvu, celer i češnjak očistimo, nasjeckamo i dinstamo na maslinovom ulju. Zatim dodamo pasiranu rajčicu, vodu i začine te zobene pahuljice. Sve sastojke kuhamo 15 minuta. Dobar tek!

Juha od leće i prosa

Sastojci za jednu osobu (grami):

crvena leća	15,0
proso	7,0
luk	7,0
rajčica	5,0
bob	5,0
mrkva	4,0
poriluk	3,0
celer	3,0
češnjak	1,5
sol	0,5
maslinovo ulje	4,0
papar	
voda	170,0

Luk, poriluk, mrkvu, celer i češnjak očistimo, nasjeckamo i dinstamo na maslinovom ulju. Dodamo vodu i začine, pasiranu rajčicu te leću i bob. Sve navedene sastojke kuhamo 15 minuta. Zatim dodamo proso i sve kuhamo još 5 minuta. Dobar tek!

Mesne kuglice

Sastojci za jednu osobu (grami):

puretina mljevena	90,0
riža, integralna	18,0
jaja	12,0
krušne mrvice	5,0
maslinovo ulje	4,0
luk	3,0
češnjak	1,5
peršin	0,5
sol	0,5
crvena paprika	0,3

Luk, češnjak i peršin očistimo i nasjeckamo te potom sve navedene sastojke pomiješamo zajedno. Od dobivene smjese napravimo kuglice koje zatim dinstamo u umaku od rajčice do sat vremena. Dobar tek!

Riblje polpete

Sastojci za jednu osobu (grami):

file oslića	100,0
jaja	10,0
krumpir	30,0
brašno, integralno	20,0
maslinovo ulje	3,0
češnjak	1,5
peršin	0,5
krušne mrvice	10,0

Češnjak i peršin očistimo i nasjeckamo. Skuhamo file oslića i krumpir. Pomiješamo sve navedene sastojke, osim krušnih mrvica. Od dobivene smjese napravimo polpete i umiješamo ih u krušne mrvice te ih pržimo dok ne porumene. Dobar tek!

Palenta s prosom i svježim sirom

Sastojci za jednu osobu (grami):

palenta	30,0
proso	15,0
svježi sir	15,0
parmezan	3,0
maslinovo ulje	3,0
sol	0,3
papar	
voda	180,0

Stavimo kuhati vodu. Kada voda zakuhira dodamo maslinovo ulje i sol te potom dodamo palentu i proso. Kuhamo prema uputama proizvođača. Pred sam kraj kuhanja ili kad već jelo maknemo s vatre, dodamo svježi sir i parmezan i sve dobro pomiješamo. Dobar tek!

Riža i ječam s povrćem

Sastojci za jednu osobu (grami):

riža, integralna	50,0
ječam	20,0
maslinovo ulje	4,0
luk	5,0
poriluk	5,0
mrkva	5,0
tikvica	5,0
voda	80,0

Luk, poriluk, mrkvu očistimo i nasjeckamo te dinstamo sve na maslinovom ulju. Dodamo rižu i ječam i vodu te kuhamo ovisno o uputama proizvođača. Pred kraj kuhanja (5-10 minuta) dodamo nasjeckane tikvice. Ukoliko je vrijeme kuhanja ječma dulje od kuhanja riže, ječam se prethodno može namočiti. Dobar tek!

Zelena salata, crveni radič i kukuruz

Sastojci za jednu osobu (grami):

zelena salata	50,0
crveni radič	40,0
kukuruz	20,0
maslinovo ulje	5,0
ocat	2,0
sol	0,5

Zelenu salatu i crveni radič dobro operemo i nasjeckamo. Dodamo kukuruz, maslinovo ulje, ocat i sol. Dobar tek!

Mahune na salatu

Sastojci za jednu osobu (grami):

mahune	110,0
maslinovo ulje	3,0
ocat	2,0
češnjak	1,5
sol	0,5

U vodi kuhamo mahune oko 15 minuta. Kada su mahune skuhane iscijedimo ih i pustimo da se ohlade. U ohlađene mahune dodamo maslinovo ulje, ocat i sol te očišćen i isjeckan češnjak. Dobar tek!

Jagode sa šlagom

Sastojci za jednu osobu (grami):

jagode	100,0
svježi sir	60,0
jogurt	5,0
šećer	15,0
vanilin šećer	3,0
limun	2,0

Jagode očistimo i dobro operemo te ih izrežemo ovisno o veličini na polovice i četvrtine. U svježi posni sir dodamo obrani jogurt i vanilin šećer te sve sastojke dobro miksamo štapnim mikserom. Dobivenu kremu ohladimo te ju zatim prelijemo preko jagoda. Dobar tek!

Mramorni kolač

Sastojci za jednu osobu (grami):

brašno, integralno	10,0
brašno, bijelo	10,0
orah, mljeveni	5,0
jaja	14,0
jabuka	14,0
zobene pahuljice	3,0
šećer	15,0
ulje	10,0
jogurt	20,0
vanilin šećer	1,0
prašak za pecivo	1,2
kakao	1,5
cimet	0,3

Odvojimo žumanjak i bjelanjak jajeta. Bjelanjak miksamo dok ne dobijemo snijeg. Žumanjak i šećer miksamo nekoliko minuta te dodajemo postepeno sve navedene sastojke osim kakaa i cimeta. Kada umiješamo sve sastojke dodamo bjelanjak. Polovicu dobivene smjese odvojimo i dodamo kakao i cimet. U kalup ulijevati jedno i drugu smjesu kako bi se doobile mramorne šare. Peći u pećnici oko 25 minuta na 180°C. Dobar tek!

JELOVNICI NAŠIH OSNOVNIH ŠKOLA

Tijekom travnja i svibnja školske godine 2014. / 2015.

OŠ Centar

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Sirni namaz, pureća šunka, crno pecivo, čaj	Maneštra s kukuruzom, jećmom i povrćem	Jabuka
	Utorak	Tamno pecivo, pohano pileće meso, cedevida	Juha od povrća, sekeli gulaš, pire krumpir	Jogurt
	Srijeda	Pizza „Margarita“, čaj	Juha od rajčice, zelje sa krumpirom, pečena srdela, kruh	Kruška
	Četvrtak	Kiflica sa čokoladom, mlijeko	Juha sa povrćem, tjestenina sa mljevenim mesom, kupus salata	Puding od čokolade
	Petak	Tamno pecivo, pureća šunka, sir, zelena salata, čaj	Juha od rajčice, musaka s tikvicama i mljevenim mesom, cikla salata	Jabuka
Tjedan 2	Ponedjeljak	Tjestenina s mljevenim mesom, cedevida	Varivo od povrća, pohano pileće meso	Kruška
	Utorak	Pecivo sa sjemenkama, piletina na žaru, cedevida	Juha od griza i mrkve, palenta sa junećim gulašom, zelena salata	Jogurt
	Srijeda	Tamno pecivo, pohani oslić, čaj	Maneštra s povrćem i suhim mesom, kruh, kakao kocke	Jabuka
	Četvrtak	Kolač od mrkve, mlijeko	Juha s povrćem, tjestenina s junećim gulašom, zelena salata, cedevida	Jabuka
	Petak	Tamno pecivo sa sjemenkama, piletina na žaru, voćni čaj	Juha od griza i mrkve, riža sa graškom, pileći file u umaku, zelena salata, čaj	Jabuka

OŠ Kaštanjer

Tjedan	Dan	Zajutrak	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Griz, voće	Pecivo, pureća šunka, čaj, sok	Juha od mrkve, krumpir gulaš, salata, kruh	Griz, voće
	Utorak	Pecivo, riblja pašteta, čaj	Kolač, čokoladno mlijeko, voće	Juha od graha s tjesteninom, pečena srdela, blitva s krumpirom, kruh	Pecivo, riblja pašteta, čaj
	Srijeda	Puding, voće	Pecivo, pileća salama, kakao	Juha od mrkve, tjestenina sa mljevenim mesom, salata	Puding, voće
	Četvrtak	Keksi, pahuljice, mlijeko	Pecivo, šunka i sir, čaj	Varivo od raznog povrća, kosani odrezak	Keksi, pahuljice, mlijeko
	Petak	Kolač, mlijeko	Pecivo, eurokrem, mlijeko	Goveda juha, rižot s junećim mesom, kruh, salata	Kolač, mlijeko
Tjedan 2	Ponedjeljak	Pecivo, mlječni namaz, čaj, mlijeko	Pecivo, sir, jogurt	Maneštra, kruh, kolač	Pecivo, mlječni namaz, čaj, mlijeko, voće
	Utorak	Pecivo, pureća šunka, voće, čaj	Pecivo, sir, šunka, mlijeko, čaj	Juha od povrća, đuveč s junećim mesom, salata, kruh	Pecivo, pureća šunka, voće, čaj
	Srijeda	Puding, voće	Trokut sa sezamom i sirom, obični jogurt	Maneštra od slanca i kukuruza sa suhim mesom, kruh, kolač	Puding, voće
	Četvrtak	Kruh, maslac, marmelada, čaj	Pizza sa integralnim brašnom	Krem juha od karfiola s prosom, palenta sa junećim gulašom, salata	Kruh, maslac, marmelada, čaj
	Petak	***	***	***	***

OŠ Monte Zaro

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Pecivo s purećom šunkom i kiselim krastavcima, čaj od šipka s limunom	Pileća juha, pečena piletina, blitva s krumpirom	Jabuka
	Utorak	Mliječni namaz, zelena salata, pecivo, mlijeko	Juneća juha, špageti sa umakom od mljevenog mesa s parmezanom	Voćni jogurt
	Srijeda	Tost sa šunkom i sirom, sok	Maneštra s grahom, kukuruzom povrćem i sušenim purećim zabatakom, zelena salata	Kolač sa sirom
	Četvrtak	Pečeni pileći file u pecivu sa zelenom salatom	Pileća juha, šugo od purećeg filea, riža, cikla salata	Naranča
	Petak	Griz sa čokoladom, banana	Juha od rajčice, panirani oslič, slani krumpir, cedevida	Međimurska zlevanka
Tjedan 2	Ponedjeljak	Pašteta od tune, zelena salata, pecivo, cedevida	Mesne okruglice s rižom u umaku od rajčice, pire krumpir, zelena salata, cedevida	Kolač s višnjama
	Utorak	Mramorni kolač, jogurt	Povrtna juha, pašta sa sirom, zelena salata, sok	Banana
	Srijeda	Svinjski kare u pecivu sa kiselim krastavcima, čokoladno mlijeko	Juneća juha, musaka od krumpira, kupus salata, voda	Banana
	Četvrtak	Pljeskavica u pecivu sa zelenom salatom i rajčicom, cedevida	Juha od rajčice, varivo od graška i krumpira, pečeni pileći odrezak	Jogurt
	Petak	Tost sa šunkom i sirom, mlijeko	Juneća juha, juneći gulaš, palenta, zelena salata	Jabuka



OŠ Stoja

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Pecivo sa posijama, mlječni namaz, kuhanu šunku, sezonsko povrće, voće, čaj s medom i limunom ili mlijeko (po izboru)	Goveda juha sa domaćom tjesteninom, panirani pileći ili pureći file, pire krumpir s maslacem i mlijekom, kruh, zelena salata, voće	Čaj i petit keksi
	Utorka	Integralno pecivo, pečeni pileći ili pureći odrezak, voće, čaj s medom i limunom ili kakao	Povrtna juha, umak bolonjez, šarena tjestenina, sezonska salata, kruh sa sjemenkama suncokreta, voće	Čaj i kolač
	Srijeda	Pizza s integralnim brašnom, sirom i šunkom, voće, čaj s medom i limunom	Kruh s posijama, maneštra s grahom, jećmom, kukuruzom, lećom i krumpirom, kuhanu dimljenu vratina, salata cikla i krastavci	Čaj i banana
	Četvrtak	Kukuruzno pecivo, zimska salama, sir, zelena salata ili krastavci, voće, jogurt	Juba od rajčice, pečena piletina, riža s graškom, kukuruzni kruh, salata, voće	Čaj i puding
	Petak	Integralne krafne s voćnim nadjevom, voćni jogurt	Riblja juha, file bijele ribe, kelj s krumpirom, kruh sa žitaricama, voće	Griz na mlijeku s medom
Tjedan 2	Ponedjeljak	Pecivo od polubijelog brašna, sirni namaz, pureća šunka, zelena salata, voće, čaj s medom i limunom	Goveda juha s rezancima, pureći odrezak, miješano povrće, polubijeli kruh, voće	Čaj i banana
	Utorka	Pecivo sovital sa sjemenkama, zimska salama, sir, sezonsko povrće u sendviču, voće, jogurt	Povrtna juha, junetina u umaku, palenta, kruh sa sjemenkama sovital, salata od sezonskog povrća, voće	Čaj s medom i limunom i keksi
	Srijeda	Kukuruzno pecivo, puretina s roštilja, sezonsko povrće u sendviču, sezonsko voće, čaj s medom i limunom	Kukuruzni kruh, jota, kuhanu dimljena govedina, kolač	Čaj s medom i limunom, voće
	Četvrtak	Pecivo sa posijama, salata od purećih prsa, sir	Prežgana juha, punjene paprike, pire krumpir, kruh sa posijama, salata od sezonskog povrća, voće, čaj s medom i limunom ili kakao	Kukuruzne pahuljice u mlijeku
	Petak	Kiflice s maslacem nadjevene sirom ili jabukom, voćni jogurt	Riblji popeči sa sezamom pečeni u pećnici, blitva s krumpirom, kruh sovital, zelena salata, voće	Jogurt

Škola za odgoj i obrazovanje

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak
Tjedan 1	Ponedjeljak	Kruh, kuhanu šunku, krastavci, čaj	Maneštra s grahom, povrćem i suhim mesom
	Utorka	Kruh polubijeli, mlječni namaz, banana	Pečena pureća prsa, blitva sa krumpirom
	Srijeda	Fritaja s povrćem, voćni čaj	Tjestenina, juneći gulaš, salata
	Četvrtak	Kruh, maslac, džem, jabuka	Mahune s krumpirom i mesom
	Petak	Domaća pašteta od tune, crni kruh, svježa paprika, tekući jogurt	Pirjani pileći batak s rižom, mrkvom i začinima

OŠ Tone Peruška

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Kakao, kruh, mortadela, voće	Goveda juha, riža s junećim gulašom, kruh, zelena salata	Banana
	Utorka	Čaj s limunom, kruh, rezani sir, voće	Juba od brokule, musaka od krumpira i junećeg mesa, kruh, cikla salata	Puding od čokolade
	Srijeda	Mlijeko, kruh, maslac, marmelada	Maneštra s jećmom, grahom i suhim mesom, kruh, pita s jabukama	Kompot, keksi
	Četvrtak	Čaj s limunom, kruh, kajgana, voće	Varivo od raznog povrća, pečena piletina, kruh	Mlijeko, kukuruzne pahuljice
	Petak	Bijela kava, kruh, šunka, voće	Juba od poriluka, pržena srdela, kupus s krumpirom, kruh	Griz na mlijeku s čokoladom
Tjedan 2	Ponedjeljak	Kakao, kruh, sirni namaz, voće	Juba od mrkve s grizom, duveč s junećim mesom, kruh, zelena salata	Puding od čokolade
	Utorka	Čaj, kruh, riblja pašteta, voće	Varivo od raznog povrća, kosani odrezak, kruh	Mlijeko, kukuruzne pahuljice
	Srijeda	Kakao, kruh, sirni namaz, voće	Juba od graška, juneći odrezak u umaku, pire krumpir, kruh, zelena salata	Puding od vanilije
	Četvrtak	Čaj s limunom, kruh, sir, voće	Maneštra od kukuruza i graha sa suhim mesom, kruh, pita sa sirom	Griz na mlijeku s čokoladom
	Petak	Bijela kava, kruh, šunka, voće	Mađarska juha, tjestenina sa sirom i vrhnjem, kruh, zelena salata	Banana

OŠ Veli Vrh

Tjedan	Dan	Marenda
Tjedan 1	Ponedjeljak	Mlijeko, pšenični griz, bademi, grožđice, orasi, jabuka
	Utorak	Namaz od tune i svježeg sira, kruh polubijeli, jogurt
	Srijeda	Tjestenina sa sirom i pancetom, jogurt
	Četvrtak	Kukuruzne ili čokoladne pahuljice, mlijeko, orasi, bademi, grožđice, keksi petit
	Petak	Pecivo polubijelo ili bio, šunka pureća, sir gauda, krastavci, voćni čaj
Tjedan 2	Ponedjeljak	Tjestenina bolonjez, kruh, naranča
	Utorak	Pizza „mediterana“, voćni sok, banana
	Srijeda	Kruh polubijeli, maslac, marmelada, voćni jogurt
	Četvrtak	Kolač od mrkve, jogurt probiotik, kruška
	Petak	Mlijeko, pšenični griz, bademi, grožđice, orasi, jabuka



OŠ Veruda

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak
Tjedan 1	Ponedjeljak	Maslac, marmelada ili med, bio pecivo, mlijeko	Juneća juha, rižoto s graškom i pilećim fileom, zelena salata, čaj, naranča
	Utorak	Bio pecivo, šunka, čaj, banana	Krem juha od tikvica, musaka, cikla, čaj, jabuka
	Srijeda	Bučin kolač, jogurt	Jota, kolač sa sirom i grožđicama, čaj
	Četvrtak	Špageti bolonjez, čaj, kruška	Mineštrina, pečeni batak, kroasan
	Petak	Pizza s integralnim brašnom, čaj, jabuka	Juha od graha, kelj s krumpirom, prženi oslić
Tjedan 2	Ponedjeljak	Pašteta od tune, bio pecivo, jogurt	Maneštra s grahom, povrćem, kukuruzom i vratinom, kolač od višanja, čaj
	Utorak	Pizza s integralnim brašnom, čaj, banana	Juha od rajčice, blitva s krumpirom, prženi oslić
	Srijeda	Frita, kukuruzni kruh, banana, čaj	Pileća juha, juneći gulaš, njoki, zelena salata, čaj, naranča
	Četvrtak	Mliječni namaz, bio pecivo, jogurt, jabuka	Juneća juha, tjestenina balonjez, salata od svježeg kupusa, biskvitni kolač s višnjom, čaj
	Petak	***	***



OŠ Vidikovac

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Delikates pureća prsa, pecivo, voda, voćni sirup	Juha od boba, juneći gulaš, palenta sa sirnim namazom, cikla salata	Jabuka
	Utorak	Namaz od ribe i slanutka sa svježim sirom, pecivo, voćni jogurt	Maneštra s kukuruzom i dimljenim mesom, jabuka	Muffini
	Srijeda	Sir gauda, pecivo, čaj	Juha od leće i povrća, tjestenina bolonjez, zelena salata	Naranča
	Četvrtak	Sir edamer, talijansko pecivo, lervita napitak	Juha od rajčice s rižom, bečki odrezak, varivo od povrća s bobom	Voćni jogurt
	Petak	Potkova s marmeladom, kakao	Krem juha od brokule, lignje na brodet, palenta sa sirnim namazom	Voćni kompot
Tjedan 1	Ponedjeljak	Pureći naravni, kukuruzno pecivo, sok	Juha od leće, zapečena tjestenina sa sirom, zelena salata	Sladoled kornet
	Utorak	Zimska salama, kukuruzno pecivo, sok	Juha od rajčice, prženi sardon, blitva s krumpirom	Voćni jogurt
	Srijeda	Savitak sa slanim sirom, voćni jogurt	Maneštra s grahom, ječmom, povrćem i dimljenim purećim batkom	Banana
	Četvrtak	Pečeni ombolo, kukuruzno pecivo, lervita sok	Varivo od povrća i purećeg zabatka s rižom	Jabuka
	Petak	Pekmez od šljiva, margarin, pecivo, mlijeko	Grah varivo s kobasicama i dimljenim purećim zabatkom	Voćni kompot



OŠ Giuseppina Martinuzzi

Tjedan	Dan	Zajutrad	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Voćni musli, toplo mlijeko	Pecivo, pileća salama, zelena salata, ledeni čaj od breskve	Goveda juha, ragu od junećeg mljevenog mesa, palenta, miješana salata, sok	Kivi
	Utorak	Voćni jogurt ili obični čvrsti jogurt, keksi	Pecivo, namaz sa šunkom, hladni čaj	Mesna juha, pečeni teleći but, pire krumpir, pirjani grašak, kupsalata, cedevida	Kruška
	Srijeda	Griz na mlijeku s čokoladom u prahu	Pecivo, nutela, mlijeko, kruška	Juha od mesa ili krem juha od karfiola, ragu od ramsteka, pirjana riža, zelena salata, sok	Jabuka
	Četvrtak	Griz na mlijeku	Kifla s jabukama, hladni čaj	Riblja juha, rižoto od lignji, salata od svježeg kupusa	Naranča
	Petak	Kompot od jabuka	Kolač od mrkve, voćni jogurt, kruška	Istarska maneštra s grahom, povrćem i kobasicom, cedevida	Banana
Tjedan 1	Ponedjeljak	Čaj s medom, keksi	Pecivo, pureća šunka, zelena salata, hladni čaj	Goveda juha, pečena piletina, rizi – bizi, zelena salata sa rajčicom i lukom, sok	Jabuka
	Utorak	Čokolino, jogurt	Pecivo, sirni namaz, mlijeko	Pileća juha, krumpir gulaš, cedevida	Kruška
	Srijeda	Čokolada – vanilija puding	Pecivo, pileća salama, kiseli krastavac, hladni čaj	Mesna juha, tjestenina bolonjez, zelena salata, rajčica i luk salata, sok	Jabuka, naranča
	Četvrtak	Čaj, keksi, suho voće, voćni jogurt	Pecivo, gauda sir, sok	Mesna juha, pečena pureća rolada s povrćem, fino varivo, zelena salata, sok	Banana
	Petak	Vanilija puding	Kifla sa sirom, jogurt, kruška	Maneštra s grahom, kukuruzom, povrćem, suhim mesom i mini hrenovkama, sok	Mini krofna, voće

Tjedan	Dan	Zajutrak	Marenda	Ručak
Tjedan 1	Ponedjeljak	Margo i marmelada, kakao, kruh	Rižoto sa junetinom i sezonskim povrćem, zelena salata, kruh, voda	Varivo od više vrsta povrća, juneće polpeta, kruh, kruška, sok
	Utorak	Namaz od tune (tuna, kuhanu jaju, ABC sir, kiselo vrhnje, češnjak, peršin, kiseli krastavci), čaj, kruh	Pašta sa tunom, kruh, kruška, sok	Juha od rajčice, kelj sa krumpirom, panirani oslić, kruh, jabuka, limunada
	Srijeda	Sirni namaz, kuhanu jaje, kruh, čaj	Kolač od mrkve, mlijeko, banana	Goveda juha, juneći gulaš s palentom, salata od cikle, kruh, jabuka, sok
	Četvrtak	Griz na mlijeku sa čokoladom (griz, mlijeko, med, groždice, čokolada za posipanje)	Varivo s junetinom i povrćem, kruh, jabuka, voda	Maneštra od graha, slanutka i povrća, kruh, „marendina“, jabuka, sok
	Petak	Žitne pahuljice sa mlijekom i suhim voćem (mlijeko, zobene pahuljice, mljeveni bademi, med)	Sendvič sa purećom šunkom i sirom gauda, zelenom salatom i kiselim krastavcima, jogurt, jabuka	Pileća juha, rižoto sa puretinom i povrćem, kupus salata, kruh, naranča
Tjedan 2	Ponedjeljak	Frita sa sirom (jaja, ulje, sir gauda, mlijeko), kruh, čaj	Maneštra s više vrsta mahunarki i povrćem, kruh, kruška, sok	Krem juha od graška, pašta sa svježim sirom, zelena salata sa mrkvom, naranča
	Utorak	Margo i marmelada, bijela kava, kruh	Namaz od tune i oslića, graham pecivo, zelena salata, jabuka, sok	Krem juha od povrća, blitva sa krumpirom, frigane srdele, kruh, kruška, sok
	Srijeda	Sirni namaz, kuhanu jaje, kruh, čaj	Griz na mlijeku s grožđicama, kakaom, mljevenim bademima i orasima, banana, voda	Goveda juha, musaka, zelena salata sa kukuruzom, kruh, jabuka, voda
	Četvrtak	Margo i marmelada, kako, kruh	Pašta s mljevenim junećim mesom, zelena salata sa kukuruzom, kruh, jabuka, voda	Maneštra s grahom, ječmom i povrćem, kruh, kolač od mrkve, kruška, sok
	Petak	Pileća prsa, sir, kruh, mlijeko	Frita sa sezonskim povrćem i sirom, kruh, naranča, sok	Pileća juha, pečeni pileći batak i zabatak s krumpirom, kupus salata, kruh, kruška

Naši prijedlozi školskih obroka u sklopu Programa promocije pravilne prehrane u osnovnim školama na području grada Pule

Na samom početku moramo napomenuti da su prijedlozi jelovnika za svaku školu kreirani u skladu sa sanitarno – tehničkim uvjetima u školskim kuhinjama i blagovaonama. Obzirom da se uvjeti u pojedinim školama razlikuju, savjete je trebalo uskladiti prema preporukama naših konzultanata odgovornih za uvođenje HACCP sustava.

Učenicima koji borave u produljenom boravku trebalo bi ponuditi, osim marende i ručka, zajutrak ili užinu. Za neke škole su dani primjeri zajutraka i užina no svakako bi sve škole trebale pripremati jedan ili oba obroka. Za škole koje nemaju uvjete za pripremu ručka nisu niti dani primjeri ručka.

OŠ CENTAR

Tjedan	Dan	Marenda
Tjedan 1	Ponedjeljak	Kiflica s jabukom, kakao, mandarine
	Utorak	Tjestenina s tunom i kukuruzom, jogurt, naranča
	Srijeda	Sendvič (pileći file, sir, sezonsko povrće, kruh graham), kompot od dunja i šljiva
	Četvrtak	Kuhanu jaje, šunka, zelena salata, kruh polubijeli, mlijeko, jabuka
	Petak	Namaz od oslića i tune, kruh graham, mlijeko, naranča
Tjedan 2	Ponedjeljak	Kiflica s čokoladom, bijela kava (divka), jabuka
	Utorak	Tjestenina sa sirom i paprikom, jogurt, mandarine
	Srijeda	Sendvič (sir, pureća šunka, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, jabuka
	Četvrtak	Kuhanu jaje, namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, kruh polubijeli, jogurt, jabuka
	Petak	Sendvič (file oslića, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, mandarine

OŠ KAŠTANJER

Tjedan	Dan	Marenda
Tjedan 1	Ponedjeljak	Sendvič (sir, pureća šunka, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, jabuka
	Utorak	Kuhano jaje, namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, kruh polubijeli, jogurt, jabuka
	Srijeda	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom, banana
	Četvrtak	Sendvič (pileći file, sir, sezonsko povrće, kruh graham), kompot od dunja i šljiva
	Petak	Namaz od tune, sir, kruh raženi, jogurt, kruška
Tjedan 2	Ponedjeljak	Sendvič (pureća šunka, namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, kruh raženi), čaj s limunom, jabuka
	Utorak	Kuhano jaje, namaz od tune i oslića, kruh raženi, jogurt, mandarine
	Srijeda	Zobene i kukuruzne pahuljice na mlijeku s kakaom i sušenim voćem, čaj s limunom
	Četvrtak	Sendvič (file oslića, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, mandarine
	Petak	Namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, voćni čaj s limunom, banana



OŠ MONTE ZARO

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Griz na mlijeku s čokoladom i mljevenim orasima, čaj s limunom, banana	Juha od mrkve, brokule i prosa, juneći gulaš, palenta, ribana cikla i mrkva, kruška	Jogurt i integralni dvopek
	Utorak	Pirjana piletina, zelje s krumpirom, jogurt, naranča	Pileća juha s mrkvom, tjestenina s mljevenim mesom, miješana salata, jabuka	Frape od banane
	Srijeda	Frita s purećom šunkom, sirom i sezonskim povrćem, kruh crni, voćni čaj s limunom, mandarine	Juha od bundeve, puretina u bijelom umaku, palenta, salata i radič, naranča	Jogurt s voćem
	Četvrtak	Namaz od tune, kruh polubijeli, zelena salata, jabuka	Maneštra (grah, slanutak, leća, ječam i proso), kruh raženi, endivija, kruška	Kakao i integralni keksi
	Petak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom, banana	Riblja juha s ječmom, file oslića, zelje s krumpirom, mandarine	Frape od šumskog voća, zobenih pahuljica i badema
Tjedan 2	Ponedjeljak	Müsli s jogurtom i orašastim voćem, čaj s limunom, banana	Krem juha od mrkve, krumpira i graška, mesne okruglice u umaku od rajčice, palenta, zelena salata, jabuka	Jogurt s probioticima i integralni dvopek
	Utorak	Maneštra (grah, kukuruz, leća, tjestenina), kruh graham, ribana cikla i jabuka, kompot od dunja i šljiva	Krem juha od brokule, tjestenina s tunom, kukuruzom i vrhnjem, kupus salata, limunada	Frape od jabuka i prosa
	Srijeda	Kuhano jaje, namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, kruh polubijeli, jogurt, mandarine	Krem juha od graška, riža, pileći batak, ribana cikla i jabuka	Jogurt s voćem
	Četvrtak	Sendvič (file oslića, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, kruške	Jota, kruh kukuruzni, salata od mrkve i cikle, voćna salata (jabuka, naranča, šljiva, sok od limuna, med)	Mlijeko i integralni keksi
	Petak	Zobene i kukuruzne pahuljice na mlijeku s kakaom i sušenim voćem, čaj s limunom	Juha od cvjetače, pečena srdela, krumpir salata s crvenim radičem, naranča	Kolač sa sirom i voćem i bijela kava (kavovina)

OŠ STOJA

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Pirjana piletina, zelje s krumpirom, jogurt, naranča	Pileća juha s mrkvom, riža s graškom i piletinom, salata od cikle, kruška	Jogurt i integralni dvopek
	Utorak	Griz na mlijeku s čokoladom i mljevenim orasima, čaj s limunom, banana	Krem juha od brokule, tjestenina s tunom, kukuruzom i vrhnjem, kupus salata, limunada	Frape od banane
	Srijeda	Frita s purećom šunkom, sirom i sezonskim povrćem, kruh crni, voćni čaj s limunom, mandarine	Jota, kruh kukuruzni, salata od mrkve i cikle, voćna salata (jabuka, naranča, sušene brusnice, sok od limuna)	Jogurt sa sezonskim voćem
	Četvrtak	Sendvič (file osliča, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, kruške	Krumpir gulaš (krumpir, grašak, mrkva, junetina), kruh graham, zelena salata, banana	Kakao i integralni keksi
	Petak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom, banana	Juha od rajčice sa zobenim pahuljicama, pečene sardelle, blitva s krumpirom, grah salata, jabuka	Frape od šumskog voća, zobenih pahuljica i badema
Tjedan 2	Ponedjeljak	Maneštra (grah, kukuruz, leća, tjestenina), kruh graham, ribana cikla i jabuka, kompot od dunja i šljiva	Juha od bundeve, pirjana puretina, zelje s krumpirom, zelena salata, jabuka	Jogurt s probioticima i integralni dvopek
	Utorak	Müsli s jogurtom i orašastim voćem, čaj s limunom, banana	Krem juha od bundeve, ravioli sa sirom u bijelom umaku, kupus salata, naranča	Frape od jabuka i prosa
	Srijeda	Kuhano jaje, namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, kruh polubijeli, jogurt, mandarine	Maneštra (grah, slanutak, leća, ječam i proso), kruh raženi, endivija, kruška	Jogurt sa sezonskim voćem
	Četvrtak	Namaz od tune, kruh polubijeli, zelena salata, jabuka	Krem juha od poriluka, punjena paprika, pire od krumpira i cvjetače, ribana cikla i mrkva, naranča	Mlijeko i integralni keksi
	Petak	Zobene i kukuruzne pahuljice na mlijeku s kakaom i sušenim voćem, čaj s limunom	Krem juha od graška, file osliča, riža i ječam, crveni radič, mandarine	Kolač sa sirom i voćem i bijela kava (kavovina)

ŠKOLA ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak
Tjedan 1	Ponedjeljak	Griz s prosom na mlijeku s mljevenim orasima i kakaom, voćni čaj s limunom, banana	Maneštra (grah, slanutak, leća, kukuruz, suho meso), kruh polubijeli, crveni radič, mandarine
	Utorak	File osliča, zelena salata, kruh raženi, jogurt, jabuka	Juha od bundeve, tjestenina s mljevenim mesom, kupus salata, kruška
	Srijeda	Frita s purećom šunkom, sirom i sezonskim povrćem, kruh crni, voćni čaj s limunom, mandarine	Varivo od raznih mahunarki i povrća s puretinom, kruh polubijeli, salata od ribane cikle i jabuke
	Četvrtak	Pirjana piletina, zelje s krumpirom, jogurt, naranča	Krem juha od mrkve, krumpira i graška, mesne okruglice, palenta, zelena salata, jabuka
	Petak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom, banana	Krem juha od poriluka, lignje i riža, miješana salata, kruška
Tjedan 2	Ponedjeljak	Müsli s jogurtom i orašastim voćem, čaj s limunom, banana	Jota, kruh polubijeli, endivija, cijeđena naranča
	Utorak	Namaz od osliča i tune, kruh graham, mlijeko, naranča	Krem juha od graška, tjestenina sa sirom, grah salata, mandarine
	Srijeda	Frita s gljivama, kruh polubijeli, jogurt, jabuka	Juha od tikvice, rižoto s graškom i piletinom, zelena salata, kruška
	Četvrtak	Maneštra (grah, kukuruz, leća, tjestenina), kruh graham, ribana cikla i jabuka, kompot od dunja i šljiva	Pileća juha s mrkvom, sarma, pire od krumpira i mrkve, miješana salata, naranča
	Petak	Zobene i kukuruzne pahuljice na mlijeku s kakaom i sušenim voćem, čaj s limunom	Juha od luka, mrkve i prosa, pržena sardela, krumpir/grah salata, mandarine

OŠ TONE PERUŠKA

Tjedan	Dan	Marenda
Tjedan 1	Ponedjeljak	Müsli na mlijeku s komadićima čokolade i suhim voćem, kompot od jabuka i šljiva
	Utorak	Tjestenina s mljevenim junećim mesom, kupus salata, mandarine
	Srijeda	Frita s purećom šunkom, sirom i sezonskim povrćem, kruh crni, čaj s limunom, kruška
	Četvrtak	Griz na mlijeku s čokoladom i mljevenim orasima, čaj s limunom, banana
	Petak	Namaz od oslića i tune, kruh graham, mlijeko, naranča
Tjedan 2	Ponedjeljak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom, naranča
	Utorak	Tjestenina s tunjevinom i kukuruzom, grah salata, kompot od dunja i šljiva
	Srijeda	Kuhano jaje, namaz od tune, kruh polubijeli, jogurt, jabuka
	Četvrtak	Prosena kaša na mlijeku s medom, kakaom i mljevenim orašastim voćem, čaj s limunom, banana
	Petak	Maslac, marmelada, kruh raženi, bijela kava (kavovina), kruška

OŠ VELI VRH

Tjedan	Dan	Marenda
Tjedan 1	Ponedjeljak	Sendvič (pileći file, sir, sezonsko povrće, kruh graham), kompot od dunja i šljiva
	Utorak	Griz na mlijeku s čokoladom i mljevenim orasima, čaj s limunom, banana
	Srijeda	Kuhano jaje, namaz od tune i oslića, kruh raženi, jogurt, mandarine
	Četvrtak	Tjestenina sa sirom, salata od svježeg kupusa, jogurt, jabuka
	Petak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom, naranča
Tjedan 2	Ponedjeljak	Sendvič (file oslića, sezonsko povrće, kruh raženi), bijela kava (kavovina), mandarine
	Utorak	Müsli s jogurtom i orašastim voćem, kompot od dunja i šljiva
	Srijeda	Frita s purećom šunkom, sirom i sezonskim povrćem, kruh crni, mlijeko, jabuka
	Četvrtak	Maneštra (grah, slanutak, leća, kukuruz, suho meso), kruh kukuruzni, crveni radič, naranča
	Petak	Prosena kaša na mlijeku s medom, kakaom i mljevenim orašastim voćem, čaj s limunom, kruška

OŠ VERUDA

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak
Tjedan 1	Ponedjeljak	Griz s prosom na mlijeku s mljevenim orasima i kakaom, voćni čaj s limunom, banana	Maneštra (grah, slanutak, leća, kukuruz, suho meso), kruh polubijeli, crveni radič, mandarine
	Utorak	File oslića, zelena salata, kruh raženi, jogurt, jabuka	Juha od bundeve, tjestenina s mljevenim mesom, kupus salata, kruška
	Srijeda	Frita s purećom šunkom, sirom i sezonskim povrćem, kruh crni, voćni čaj s limunom, mandarine	Varivo od raznih mahunarki i povrća s puretinom, kruh polubijeli, salata od ribane cikle i jabuke
	Četvrtak	Pirjana piletina, zelje s krumpirom, jogurt, naranča	Krem juha od mrkve, krumpira i graška, mesne okruglice, palenta, zelena salata, jabuka
	Petak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom, banana	Krem juha od poriluka, lignje i riža, miješana salata, kruška
Tjedan 2	Ponedjeljak	Müsli s jogurтом i orašastim voćem, čaj s limunom, banana	Jota, kruh polubijeli, endivija, cijeđena naranča
	Utorak	Namaz od oslića i tune, kruh graham, mlijeko, naranča	Krem juha od graška, tjestenina sa sirom, grah salata, mandarine
	Srijeda	Frita s gljivama, kruh polubijeli, jogurt, jabuka	Juha od tikvice, rižoto s graškom i piletinom, zelena salata, kruška
	Četvrtak	Maneštra (grah, kukuruz, leća, tjestenina), kruh graham, ribana cikla i jabuka, kompot od dunja i šljiva	Pileća juha s mrkvom, sarma, pire od krumpira i mrkve, miješana salata, naranča
	Petak	Zobene i kukuruzne pahuljice na mlijeku s kakaom i sušenim voćem, čaj s limunom	Juha od luka, mrkve i prosa, pržena sardela, krumpir/grah salata, mandarine



OŠ VIDIKOVAC

Tjedan	Dan	Marenda	Ručak	Užina
Tjedan 1	Ponedjeljak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom, banana	Jota, kruh polubijeli, endivija, cijeđena naranča	Jogurt i integralni dvopek
	Utorak	Sendvič (pileći file, sir, sezonsko povrće, kruh graham), kompot od dunja i šljiva	Juha od bundeve, puretina u bijelom umaku, palenta, zelena salata i radič	Frape od banane
	Srijeda	Frita s purećom šunkom, sirom i sezonskim povrćem, kruh crni, čaj s limunom, mandarine	Goveda juha, tjestenina s mljevenim junećim mesom, zelena salata i radič, naranča	Jogurt s voćem
	Četvrtak	Prosena kaša na mlijeku s medom, kakaom i mljevenim orašastim voćem, čaj s limunom, jabuka	Juha od mrkve i leće, musaka s mesom i povrćem, miješana salata, limunada, mandarine	Kakao i integralni keksi
	Petak	Namaz od tune, sir, kruh raženi, jogurt, kruška	Krem juha od graška, file oslića, riža, crveni radič	Fape od šumskog voća, zobenih pahuljica i badema
Tjedan 2	Ponedjeljak	Griz na mlijeku s kakaom i mljevenim bademima, čaj s limunom, jabuka	Maneštra (grah, slanutak, leća, kukuruz, suho meso), kruh kukuruzni, crveni radič, mandarine	Jogurt s probioticima i integralni dvopek
	Utorak	Namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, voćni čaj s limunom, banana	Juha od tikvice, rižoto s graškom i piletinom, zelena salata, kruška	Fape od jabuka i prosa
	Srijeda	Kuhano jaje, šunka, zelena salata, kruh polubijeli, mlijeko, jabuka	Krem juha od poriluka, tortellini sa sirom i špinatom, cijeđeni sok od naranče	Jogurt s voćem
	Četvrtak	Müsli na mlijeku s komadićima čokolade i suhim voćem, kompot od jabuka i šljiva	Pileća juha s mrkvom, sarma, pire od krumpira i cvjetače, ribana cikla, mrkva i jabuka	Mlijeko i integralni keksi
	Petak	Sendvič (file oslića, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, mandarine	Krem juha od graška, pečena srdela, blitva s krumpirom, salata s crvenim radičem	Kolač sa sirom i voćem i bijela kava (kavovina)

OŠ GIUSEPPINA MARTINUZZI

Tjedan	Dan	Doručak	Marenda	Ručak
Tjedan 1	Ponedjeljak	Maslac i marmelada, kruh raženi, bijela kava	Müsli na mlijeku s komadićima čokolade i suhim voćem, kompot od jabuka i šljiva	Juha od bundeve, pureći file, palenta, ribana cikla i mrkva, kruška
	Utorak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom	Maneštra (grah, slanutak, leća, ječam i proso), kruh raženi, jogurt, kruška	Juha od špinata, tjestenina s tunjevinom, zelena salata, banana
	Srijeda	Pureća šunka i sir, kruh crni, jogurt	Sendvič (pileći file, sir, sezonsko povrće, kruh graham), jogurt, banana	Juha od brokule, juneća šnicla u umaku, riža s graškom, zelena salata, jabuka
	Četvrtak	Namaz od oslića i tune, kruh graham, mlijeko	Zobene i kukuruzne pahuljice na mlijeku s kakaom i sušenim voćem, čaj s limunom	Varivo od slanutka i povrća, kruh raženi, zelena salata, mandarine
	Petak	Griz na mlijeku s čokoladom i mljevenim orasima, čaj s limunom	Frita sa sirom, lukom i porilukom, kruh graham, kompot od dunja, jabuka i šljiva	Krem juha od graška, file oslića, riža, crveni radič, klementine
Tjedan 2	Ponedjeljak	Namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, bijela kava	Prosena kaša na mlijeku s medom, kakaom i mljevenim orašastim voćem, čaj s limunom, banana	Juha od mrkve i leće, pečena piletina, restani krumpir (luk i mrkva), grah salata, jabuka
	Utorak	Müsli s jogurtom i orašastim voćem, čaj s limunom	Varivo od miješanih mahunarki, kruh graham, jogurt, ribana cikla i jabuka	Krem juha od poriluka, ravioli sa sirom u bijelom umaku, kupus salata, naranča
	Srijeda	Namaz od slanutka, kruh raženi, jogurt	Sendvič (sir, pureća šunka, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, mandarina	Pileća juha s mrkvom, sarma, pire od krumpira i cvjetače, ribana cikla, mrkva i jabuka
	Četvrtak	Sendvič (file oslića, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt	Riža na mlijeku s mljevenim orasima i bobičastim voćem, čaj s limunom	Jota, kruh kukuruzni, salata od mrkve i cikle, voćna salata (jabuke, naranče, suhe brusnice, sok od limuna)
	Petak	Palenta na mlijeku, čaj s limunom	Kuhano jaje, namaz od tune i oslića, kruh raženi, jogurt, naranča	Krem juha od poriluka, lignje i riža, miješana salata, kruška

OŠ ŠIJANA

Tjedan	Dan	Zajutrak	Marenda	Ručak
Tjedan 1	Ponedjeljak	Maslac i marmelada, kruh raženi, bijela kava	Müsli na mlijeku s komadićima čokolade i suhim voćem, kompot od jabuka i šljiva	Goveda juha, musaka od krumpira i tikvica, grah salata, naranča
	Utorak	Riža na mlijeku s čokoladom i cimetom, čaj s limunom	Tjestenina s junećim mesom, kupus salata, jogurt, jabuka	Maneštra (grah, slanutak, leća, ječam i proso), kruh raženi, endivija, kruška
	Srijeda	Frita s purećom šunkom, sirom i sezonskim povrćem, kruh crni, jogurt	Sendvič (pileći file, sir, sezonsko povrće, kruh graham), jogurt, banana	Juha od luka, mrkve i brokule, pečeni pileći batci s krumpirom, kupus salata; mandarine
	Četvrtak	Namaz od oslića i tune, kruh graham, mlijeko	Maneštra (grah, slanutak, leća, kukuruz, suho meso), kruh kukuruzni, crveni radič, kruška	Krem juha od brokule tjestenina sa sirom, grah salata, banana
	Petak	Griz na mlijeku s čokoladom i mljevenim orasima, čaj s limunom	Namaz od oslića i tune, kruh graham, mlijeko, naranča	Juha od rajčice sa zobenim pahuljicama, sardelle, blitva s krumpirom, zelena salata, jabuka
Tjedan 2	Ponedjeljak	Namaz od svježeg sira sa sezonskim povrćem, čaj s limunom	Prosena kaša na mlijeku s medom, kakaom i mljevenim orašastim voćem, čaj s limunom, banana	Juha od bundeve, juneći gulaš s palentom, ribana cikla, mrkva i jabuka
	Utorak	Müsli s jogurtom i orašastim voćem, čaj s limunom	Rižoto s puretinom i sezonskim povrćem, zelena salata, jogurt s voćem	Varivo od mahunarki i povrća, polpeta, kruh raženi, zelena salata, kompot od dunja i šljiva
	Srijeda	Kuhano jaje, namaz od slanutka, kruh raženi, jogurt	Sendvič (sir, pureća šunka, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt, jabuka	Pileća juha s mrkvom, pureće šnicle u umaku od povrća i pire od krumpira i brokule, miješana salata, mandarine
	Četvrtak	Sendvič (file oslića, sezonsko povrće, kruh raženi), jogurt	Jota, kruh kukuruzni, salata od mrkve i cikle, voćna salata (jabuke, naranče, suhe brusnice, sok od limuna)	Juha od špinata, tjestenina s tunjevinom u umaku od rajčice, kupus salata, banana
	Petak	Palenta na mlijeku, čaj s limunom	Mediteranska pizza (sir i sezonsko povrće), mlijeko, naranča	Krem juha od graška, file oslić, kelj s krumpirom, zelena salata i crveni radič, kruška

SMJERNICE ZA PRIPREMU OBROKA I PRAVILNU PREHRANU U ŠKOLSKIM USTANOVAMA

S obzirom na to kako mali broj učenica i učenika svakodnevno konzumira zajutrak, naša je preporuka da se marendom unosi 25% ukupnih dnevnih energetskih potreba. Ručkom bi se trebalo unositi 35% ukupnih dnevnih energetskih potreba. Dakle, učenici u produženom boravku trebaju unositi više od 55% ukupnih dnevnih energetskih potreba tijekom boravka u školi (postotak se povećava ako škola pruža učenicima zajutrak ili užinu). Svakako bi učenicima u produženom boravku trebalo osigurati zajutrak i/ili užinu.

Učenici od 7 do 10 godina trebali bi dnevno unositi prosječno 1855 kcal, a učenici od 11 do 15 godina trebali bi dnevno unositi prosječno 2033 kcal. Učenici od 7 do 10 godina školskom marendom unose oko 465 kcal, a ručkom oko 650 kcal, a učenici od 11 do 15 godina školskom marendom unose oko 510 kcal, a ručkom oko 710 kcal (Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama iz 2013. i Normativi za prehranu učenika u osnovnim školama NN 146/12).

Koristiti što više voća i povrća u obročima

Dnevna je preporuka konzumirati barem 400 grama voća i povrća, dio tih preporučenih količina voća i povrća djeca bi trebala dobiti tijekom boravka u školi.

Voće i povrće sadrži velike količine vode (65-95%) ali je dobar izvor vitamina (posebice vitamina C, piridoksina, vitamina E, folata), mineralnih tvari (željezo, magnezij, kalcij, kalij), vlakana i raznih fitokemikalija.

U pripremi obroka treba što više koristiti svježe sezonsko voće i povrće.

Radi lakše probave voće može biti i kuhan u obliku raznih pirea ili domaće pripremljenih kompota.

Koristiti sušeno voće kao prirodno sladilo za obrok koje, osim što sadrži velike količine šećera, sadrži i vlakna, mikronutrijente i fitokemikalije.

Izbjegavati prekuhanje i konzervirano povrće te smrznuto povrće u umacima.

Izbjegavati voće u šećernom sirupu, gotove voćne kompote i „sokove“ to jest nektare koji sadrže dodani šećer, voćne sirupe i vitamske napitke koji su najčešće bogati dodanim šećerom.

Svakodnevno koristiti žitarice i proizvode od žita

Prednost dati žitaricama od cijelovitog zrna (kruh od crnog, graham, raženog brašna i sl., ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, müsli i sl.).

Žitarice od cijelovitog zrna se sporije probavljaju i daju dulji osjećaj sitosti, bogate su škrobom (65-75%), dobar su izvor bjelančevina (7-13%), vitamina B skupine, vitamina E, mineralnih tvari i vlakana koja pomažu u održavanju zdrave crijevne mikroflore.

Premda je agronomski gledano krumpir povrće, nutritivno gledano krumpir je po sastavu sličniji žitaricama, treba ga pripremati kuhanog, a izbjegavati krumpir pržen u dubokom ulju.

Rafinirane (prerađene) žitarice imaju manje vlakana, vitamina i mineralnih tvari.

Izbjegavati proizvode od bijelog brašna (kruh, peciva, lisnata tijesta, pržena tijesta, razne krekeri i sve slične proizvode i tjestenine od bijelog brašna, miješane žitne pahuljice koje su najčešće bogate dodanim šećerom i raznim drugim tvarima koje produljuju rok trajanja proizvoda).

Potrebno je обратити pozornost na količinu kuhinjske soli i šećera u proizvodima od žitarica.

Češće pripremati mahunarke (grah, bob, grašak, leća, slanutak, soja ...)

Suhe mahunarke su bogat izvor ugljikohidrata (65-75%), bjelančevina (20-25%), netopivih vlakana, vitamina B skupine i mineralnih tvari.

Sastav bjelančevina u mahunarkama je kvalitetan te u kombinaciji s cijelovitim žitaricama obrok sadrži sve esencijalne aminokiseline.

Pripremati razne domaće namaze od mahunarki i začinskog bilja, maneštare i variva.

Izbjegavati korištenje zaprški.

Izbjegavati korištenje raznih gotovih umaka. Ako se koriste konzervirani proizvodi od mahunarki preporuča se dobro ih isprati jer sadrže velike količine kuhinjske soli.

Svakodnevno osigurati mlijeko i/ili mlijecni proizvod

Mlijeko i mlijecni proizvodi dobar su izvor bjelančevina, vitamina A, riboflavina i mineralnih tvari (kalcij i fosfor). Koristiti djelomično obrano mlijeko i mlijecne proizvode (2,5 % mlijecne masti).

Koristiti sve vrste svježeg sira, pripremati namaze od svježeg sira i polutvrde sireve.

Izbjegavati punomasno mlijeko, punomasne sireve, slane sireve, gotove sirne i mlijecne namaze, topljene sireve i trokutiće od sira, a mlijecne sladolede i vrhnje koristiti umjereno.

Pripremati ribu 1 - 2 puta tjedno

Prednost dati svježoj morskoj plavoj ribi.

Morske ribe imaju kvalitetan sastav masti, bogat su izvor -3 masnih kiselina i vitamina A i D.

Za pripremu ribljih pašteta može se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.).

Pripremati mršavo bijelo, crveno meso i jaja

Češće koristi meso peradi (puretina, piletina), a rijede crveno meso (nemasna svinjetina i junetina).

Odstraniti dodatnu masnoću s mesa.

Pripremati na leš ili pečene na što manje masti i ulja.

Pripremati kokošja jaja termički dobro obrađena.

Izbjegavati prženo i pohano meso.

Izbjegavati hrenovke, paštete, salame i druge slične suhomesnate proizvode, radije koristiti šunke, domaće paštete od tune ili mahunarki.

Pokušati uvrstiti orašasto voće i sjemenke u obroke

Orašasto voće (orasi, lješnjaci, bademi...) i sjemenke (buće, sezama, lana, suncokreta) kao dodatak obrocima (dodati u žitarice za zajutrak, voćnu salatu ili desert).

Orašasto voće i sjemenke su jako dobar izvor nezasićenih masnih kiselina.

Izbjegavati ušećereno ili soljeno orašasto voće, sjemenke i slične namirnice.



Svakodnevno za ručak pripremati juhe

Dati prednost raznim juhama od povrće i krem juhamu.

Koristiti sezonsko povrće za pripremu juha.

Tjesteninu za juhu ponekad zamijeniti cjelovitim žitaricama (zobene, ječmene, ražene pahuljice).

Izbjegavati korištenje gotovih industrijskih začina, koncentrata za juhe, smanjiti količinu soli u pripremi obroka, a dati prednost raznom začinskom bilju (celer, peršin, bosiljak, mažuran, koromač, lovor i sl.).

Masti i hrani s visokim udjelom masti koristiti u razmjerno malim količinama

Što češće koristiti maslinovo, bučino i druga biljna ulja.

Izbjegavati korištenje proizvoda koji sadrže trans masne kiseline (hrana više puta pržena na istom ulju i prerađeni proizvodi - čitati deklaracije!).

Po potrebi koristiti maslac i mekani margarinski namaz.

Neka napitak bude dio svakog obroka

Uz obroke nuditi vodu, čaj, limunadu, sveže cijedene sokove ili mlječne napitke.

Izbjegavati vitaminske napitke, voćne sirupe i razna druga negazirana pića čiji sastav nije 100% voće.



Pripremati hranu u skladu sa sezonskom mediteranskom prehranom i tradicionalnom istarskom prehranom.

Kulinarske preporuke...

ili male tajne velikih školskih „masterchef“ – ova

Nije važno samo što kuhamo već i kako kuhamo!

Nekoliko važnih činjenica o pripremi hrane: visoka temperatura, suviše tekućine u kojoj se hrana kuha ili razni začini mogu uvelike smanjiti vrijednost prehrabnenih proizvoda. Loš način pripreme hrane može biti uzrok slabe probavljivosti jela ili čak razvoja tvari koje mogu ugroziti zdravlje. Sa parom i mirisima iz jela "izlaze" i bespovratno se gube velike količine nutritivnih vrijednosti hrane. U jelu često zaostaju masti koje smo dodali tijekom pripreme, pa jelo ima više kalorija nego sama sirova hrana. Previsoke temperature tijekom pripreme jela "uništavaju" nutritivne komponente u hrani. Dodavanjem malih količina ulja i najmanje moguće količine vode te pripremom jela na umjerenim temperaturama izbjegavamo mogućnost pojave nutritivnih promjena koje mogu nastati tijekom pripreme jela!

Priprema jela u pećnici:

U pećnici je potrebno jela peći na najnižoj mogućoj temperaturi potrebnoj da se jelo pripremi;

Hranu soliti na kraju jer se tako izbjegavaju osmotski procesi koji iz hrane "izvuku" vodu;

Najbolji način je pečenje u posebnoj papirnoj vrećici ili aluminijskoj foliji jer one štite hrani od prevelike topline pa ostaju sačuvani nutritivni sastojci;

Važno je ne dodavati suvišne masnoće jer one oksidiraju i pri umjerenim temperaturama (premazivanje hrane masnoćom pomoću kista).

Priprema jela na roštilju:

Hranu je bolje pripremati na roštiljnoj ploči nego na rešetki (gradelama) jer se na ploči ravnomjerno raspoređuje toplina i sprečava se "vraćanje" spojeva s ugljena na hrani;

Jako je važno hranu pripremati na očišćenoj roštiljnoj ploči;

Nedostatak pripreme hrane na vrlo visokim temperaturama je gubitak jednog dijela vitamina i minerala;

Priprema jela kuhanjem pod tlakom – (ekspres lonac ili sl.):

Voditi računa o količini vode – najbolje je upotrijebiti najmanju moguću količinu vode potrebnu da se jelo skuha;

Preporuka je sve namirnice staviti "na hladno", bez prethodnog zagrijavanja;

Ulje i drugu masnoću (maslac, margarin i sl.) dodavati u gotovo jelo kako bi se spriječila opasnost od promjene masnoće na visokoj temperaturi.

Priprema jela kuhanjem na pari:

Tijekom kuhanja ne dodavati ulja koja su bogata polinezasićenim kiselinama (suncokretovo ili kukuruzno ulje jer se lako oksidiraju);

Nedostatak je takve pripreme što dugo traje – priprema se ubrzava ukoliko se hrana prije pripreme izreže na male komade;

Priprema jela kuhanjem u vodi:

Kuhanjem hrane u vodi dulje od 5 minuta dio vitamina i minerala biva uništen, a dio se otopi u vodi;

Kuhanjem povrće gubi oko 50% nutrijenata, a hrana životinjskog podrijetla 15-20%;

Kod pripreme povrća, najbolje ga je oprati i vadeći ga iz vode odmah stavljati u posudu te poklopljeno kuhati u vodi koju samo ispušta;

Meso se stavlja kuhati u vrelu vodu kako bi se zgrušali proteini i time spriječili gubitak nutrijenata;

Žitarice kuhanjem ne podliježu promjenama koje su karakteristične za povrće.

Još neke preporuke...

Dodamo li vodi u kojoj kuhamo, npr. mahunarke malo sode bikarbune, brže će omekšati ali će se otopiti veći dio vitamina i minerala;

Vodu u kojoj kuhamo povrće obično bacamo, a time bacamo i sve vitamine i minerale;

Dodamo li lisnatom povrću prilikom kuhanja morsku sol, sačuvat će klorofil u lišću (lijep izgled), ali tako gubimo vitamin C;

Iz nekih vrsta povrća nutrijenti i aktivne tvari su bolje iskoristive ako je povrće kuhano na niskim temperaturama uz dodatak ulja (npr. mrkvu i rajčicu je korisnije jesti kuhanu nego svježe).

Dužim kuhanjem cvjetača postaje teže probavljiva (sirovu probavimo za 2 sata, a kuhanu za 4);

Izbjegavati podgrijavanje jela od povrća i spremanje već gotovih jela od povrća za sutradan – time se smanjuje količina nutrijenata, ali i pogoduje razvoju toksičnih tvari (oprez sa pripremom krumpira, špinata, blitve, cvjetače, kelja);

Potrebno je iskoristiti samo pozitivne strane topline kod pripreme hrane:

- Uništavanje štetnih patogenih mikroorganizama u hrani te ličinki nekih parazita;
- Omogućavanje lakše probavljivosti bjelančevina;
- Omekšavanje dijetetskih vlakana u nekim vrstama povrća;

Umjesto soli i industrijskih začina koristite začinsko bilje pri pripremi obroka!

Umjesto zaključka

Ovo je priča o uspješnoj suradnji, o težnjama, o nastojanjima da se postignu poboljšanja, kvalitetne promjene i bolji uvjeti za sve. Naši koraci su katkada spori, katkada teški, s više ili manje zapreka ali postojani i uporni. Svjesni smo vrijednosti naše priče i uloženog truda pa stoga ne razmišljamo o odustajanju. Suradnja uz veliki entuzijazam, motiviranost i trud moraju biti prisutni duž cijelog našeg zajedničkog puta. Jedino se timski i multidisciplinarno uz veliku podršku svih direktno i indirektno uključenih u promicanje zdravlja mogu ostvariti pozitivni pomaci. Ovo je priča o unapređenju prehrane u našim osnovnim školama jer je pravilna prehrana samo jedan dio zdravih životnih navika koje bi školarci trebali usvojiti. Svjesni smo velikog izazova i zahtjevnih ciljeva ali istovremeno ponosni na sve naše suradnike u zajedničkoj želji i nastojanjima ka zdravoj i sretnoj budućnosti naše djece.

Vaše autorice



RECEPTI - ŠKOLE

RIŽOTO S JUNETINOM I SEZONSKIM POVRĆEM

Sastojci i količina za 300 djece:

juneće meso – 18 kg, ulje – 1 l, luk – 10 kg, poriluk – 2 kg, mrkva – 2 kg, celer – 2 kg, koncentrat rajčice – 850 g, grašak – 2 kg, tikvice – 1 kg, crvena svježa paprika – 1 kg, kukuruz šećerac – 1 kg, začini, lovorov list, peršin, riža – 15 kg

Postupak:

Luk, poriluk, mrkvu i celer pirjati na lagano zagrijanom ulju oko 15 minuta, dodati meso pa uz povremeno miješanje i podlijevanje pirjati dok meso ne omekša. Dodati koncentrat rajčice i začine pa pustiti da se još kuha 10 – 15 minuta. Rižu posebno pirjati na ulju pa dodati narezano i usitnjeno povrće, podliti i dodati začine te kuhati još 15 minuta. Sve zajedno ujediniti desetak minuta prije posluživanja.

TJESTENINA S TUNOM

Sastojci i količina za 300 djece:

tuna – 17 kg, ulje maslinovo – 0,5 l, češnjak – 300 g, pasirana rajčica – 3,5 kg, peršin, začini, tjestenina – 18 kg

Postupak:

Češnjak i peršin sitno nasjeckan pirjati na zagrijanom maslinovom ulju pri čemu treba paziti da češnjak jako ne porumeni, dodati pasiranu rajčicu i tunu iz konzerve, začine po želji i zakuhati kratko. Tjesteninu skuhati posebno i sve zajedno sjediniti uz obilno posipanje peršinom.

JUNEĆI GULAŠ

Sastojci i količina za 50 - ero djece:

meso juneći but – 3,5 kg, luk – 1,5 kg, mrkva – 0,5 kg, ulje – 0,25 l, pasirana rajčica – 0,5 kg, celer – 0,2 kg, peršin, lovor, začini, palenta – 2 kg, maslac – 0,25 kg, voda – 8 l

Postupak:

Oprano i sitno narezano povrće (luk, mrkva, celer) pirjati na zagrijanom ulju oko 30 minuta, dodati meso narezano na kockice i nastaviti pirjati uz povremeno miješanje i podlijevanje vodom. Kad meso omekša, dodati pasiranu rajčicu i dalje pirjati uz dodavanje začina po želji. Posebno skuhati palentu, a jedan dio kukuruzne krupice se može zamijeniti prosom.

VARIVO S JUNETINOM I POVRĆEM

Sastojci i količina za 300 djece:

juneće meso – 16 kg, ulje – 1 l, luk – 8 kg, koncentrat rajčice – 1 kg, celer korijen – 0,5 kg, mrkva – 2 kg, krumpir – 30 kg, grašak – 8 kg, začini, lovor, peršin

Postupak:

Očišćeno, oprano i sitno narezano povrće (luk, mrkvu i celer) pirjati na zagrijanom ulju. Nakon 30 minuta dodati juneće meso narezano na kockice te pirjati uz podlijevanje dok meso ne omekša. Dodati koncentrat rajčice i začine. U slanoj vodi posebno skuhati krumpir, mrkvu i grašak pa kad je skuhano sjediniti sa gulašem i obilato posuti sa peršinom.

RIŽOTO S PURETINOM I POVRĆEM

Sastojci i količina za 50 - ero djece:

pureća prsa – 3,5 kg, luk – 0,8 kg, mrkva – 0,8 kg, ulje – 0,3 l, celer – 0,2 kg, pasirana rajčica – 0,5 kg, grašak – 0,8 kg, kukuruz – 0,5 kg, tikvice – 0,8 kg, začini, svježa crvena paprika – 0,3 kg, peršin, riža – 2,5 kg

Postupak:

Oprano i sitno narezano povrće (luk, mrkvu i celer) pirjati na ulju i potom dodati meso te nastaviti pirjati uz podlijevanje oko jedan sat. Dodati pasiranu rajčicu i začine, a rižu posebno pirjati sa tikvicama, graškom i kukuruzom pa naliti slanu vodu u omjeru 1:2, kuhati na laganoj vatri oko 15 minuta i kad je gotovo sjediniti sa umakom i obilato posuti peršinom.

MANEŠTRA

Sastojci i količina za 300 djece:

ulje – 1 l, grah – 7 kg, slanutak – 3 kg, leća – 1 kg, krumpir – 8 kg, mrkva – 3 kg, celer – 0,3 kg, češnjak – 0,2 kg, kukuruz šećerac – 2,5 kg, meksički miks smrznutog povrća – 5 kg, poriluk – 0,5 kg, lovor, začini

Postupak:

Prethodni dan namočiti grah i slanutak, procijediti i staviti kuhati. Postupno dodati leću, krumpir, mrkvu, celer, luk, poriluk, češnjak, lovoroj list i kuhati na laganoj vatri. Posebno propirjati dimljenu puretinu narezanu na kockice i luk te dodati u maneštru. Također dodati kukuruz šećerac i mješavinu smrznutog povrća (meksički miks) ukoliko nema svježeg, dodati začine i kuhati do kraja dok grah i slanutak ne omekšaju.

NAMAZ OD TUNE I OSLIĆA

Sastoјci i količina za 300 djece:

tuna u ulju – 5 kg, fileti oslića – 3 kg, kuhanja jaja – 30 komada, „ABC“ sir – 2,5 kg, kiselo vrhnje – 1 kg, majoneza – 1 kg, kiseli krastavci – 1 kg, češnjak, peršin, limun – 2 komada

Postupak:

Skuhati filete oslića i očistiti od kostiju, skuhati jaja, očistiti i ohladiti. Usitniti osliće, jaja, tunu, krastavce i češnjak pa dodati sir „ABC“, majonezu, kiselo vrhnje, limunov sok i svježe nasjeckani peršin.

PAŠTA BOLONJEZ SA ZELENOM SALATOM I KUKURUZOM (POŽELJNA JE SEZONSKA SALATA S VIŠE VRSTA POVRĆA)

Sastoјci i količina za 300 djece:

mljeveno juneće meso – 18 kg, ulje – 1 l, luk – 8 kg, mrkva – 2 kg, koncentrat rajčice – 1,7 kg, lovoroj, peršin, začini, tjestenina – 18 kg, zelena salata – 5 kg, kukuruz šećerac – 2,5 kg

Postupak:

Povrće pripremiti i narezati što sitnije, pirjati na ulju i zatim dodati mljeveno meso uz povremeno miješanje i podlijevanje. Nakon što se sve zajedno pirjalo oko 1,5 sat dodati koncentrat rajčice i pirjati još petnaestak minuta. Po potrebi zagustiti sa brašnom i začiniti te pustiti da prokuha. Tjesteninu skuhati posebno u slanoj vodi te neposredno prije serviranja sjediniti tjesteninu sa umakom.

FRITA SA SEZONSKIM POVRĆEM

Sastoјci i količina za 300 djece:

jaja – 600 komada, ulje – 3 l, tikvice – 3 kg, poriluk – 3 kg, svježe crvene paprike – 2 kg, sir gauda – 2 kg, mljeko – 2 l, začini, peršin

Postupak:

Očišćeno i oprano povrće sitno narezati i pirjati na zagrijanom ulju. Prvo pirjati poriluk i svježu crvenu i zelenu papriku oko desetak minuta, potom dodati tikvice i pirjati još oko pet minuta. Pažljivo istučena jaja začiniti, dodati mljeko pa izliti na povrće. Miješati dok se jaja ne povežu sa povrćem i zgotove. Kod serviranja posuti sa naribanim sirom „gauda“ i svježim narezanim peršinom.

JUHA OD TIKVICA

Sastoјci:

tikvice, krumpir, luk, češnjak, maslac, vrhnje za kuhanje (za ovaj recept nisu navedene količine)

Postupak:

Tikvice oprati, oguliti i narezati na kockice. Na maslacu pirjati luk pa kad požuti, dodati češnjak i tikvice. Dodati malo vode i krumpir narezan na kockice. Kuhati sve dok ne omekša i sa štapnim mikserom usitniti. Na kraju dodati začine i vrhnje za kuhanje.

JUHA OD BOBA

Sastoјci:

bob oljušteni, luk, poriluk, krumpir, češnjak, mrkva, celer korijen, peršin, vlasac (za ovaj recept nisu navedene količine)

Postupak:

Pirjati poriluk, luk i češnjak na maslinovom ulju, a potom dodati druge sastojke. Kad je dovoljno omekšalo usitniti štapnim mikserom. Po želji dodati vrhnje za kuhanje. Na isti način mogu se prirediti razne krem juhe od povrća uz različite dodatke.

MINEŠTRINA

Sastoјci:

tikvice, mrkva, grašak, mahune, krumpir, maslinovo ulje (za ovaj recept nisu navedene količine)

Postupak:

Oprane i očišćene tikvice narezati na kockice i pirjati na maslinovom ulju. Dodati grašak, mrkvu, mahune, krumpir i začine. Dodati vodu i kuhati dok se ne zgusne. Za to vrijeme skuhati posebno rižu i dodati kuhanom povrću.

MANEŠTRA S KUKURUZOM I SUHOM VRATINOM

Sastojci:

grah, krumpir, mrkva, vratina, kukuruz, začini (za ovaj recept nisu navedene količine)

Postupak:

Dan prije namočiti grah, prokuhati i izliti vodu u kojoj se prokuhao grah te staviti novu. Dodati krumpir, mrkvu i vratinu. Kuhati dok krumpir ne omekša, potom krumpir izvaditi i zgnječiti te vratiti u maneštru zbog gustoće. Vratinu također narezati na komadiće i vratiti u lonac te na kraju dodati kukuruz, začine i sve kuhati 3 do 3,5 sata.

UMAK OD PUREĆEG FILEA S RIŽOM

Sastojci i količine za 55 – ero djece:

kockice purećeg filea – 5 kg, luk – 1 kg, češnjak – 4 - 5 režnjeva, mrkva – 1 kg, ulje – 0,1 l, začini, crvena paprika, ružmarin, pasirana rajčica – 1 kg, brašno – 4 žlice, riža – 4 kg

Postupak:

Na ulju pirjati luk, češnjak i naribanu mrkvu. Polagano dodati kockice purećeg filea, još malo pirjati i zaliti vodom. Dodati začine i na kraju pasiranu rajčicu. Kuhati oko 45 minuta na laganoj vatri. Dodati po želji malo ružmarina i peršina. Servirati sa posebno skuhanom rižom i salatom od cikle.

MESNE OKRUGLICE U UMAKU OD RAJČICE

Sastojci i količine za 55 – ero djece:

mljeveno meso – 5 kg, riža – 0,3 kg, jaja - 5 komada, češnjak, peršin, začini, rajčica pasirana – 3 l, bosiljak, malo ajvara ili crvene paprike.

Postupak:

Staviti meso u zdjelu i dodati rižu, jaja, češnjak, peršin i začine. Sve zajedno izmiješati. U međuvremenu zakuhati vodu i dodati pasiranu rajčicu, malo ajvara ili crvene paprike i začine. Kada smjesa sa pasiranom rajčicom zavri, dodati oblikovane mesne okruglice i bosiljak te nastaviti kuhati oko jedan sat na laganoj vatri. Uz okruglice izvrsno ide pire krumpir sa maslacem i mlijekom. Također se može kao prilog servirati palenta sa prosom.

POVRTNA JUHA

Sastojci i količine za 55 – ero djece:

mrkva – 1,5 kg, korijen celera – 1 kg, cvjetača i brokula – 2,5 kg, krumpir – 1 kg, začini, maslinovo ulje – 0,2 l, peršinov list – 5 žlica

Postupak:

Narezati mrkvu, celer, cvjetaču i brokul te krumpir. Dodati vodu, začine i kuhati dok povrće ne omekša. Kad je skuhano, izmiksati povrće i vratiti u lonac. Na kraju dodati maslinovo ulje i posuti peršinom.

MUSAKA S KRUMPIROM

Sastojci i količine za 55 – ero djece:

miješano mljeveno meso – 5,5 kg, jaja - 22 komada, luk – 1 kg, krumpir – 8 kg, vrhnje – 1 l, tekuće vrhnje za kuhanje – 1 l, začini, ulje - 0,2 l

Postupak:

Na ulju pirjati sitno narezan luk. Dodati meso sa začinima i češnjakom. Dodati izmiješanih 11 jaja a preostalih 11 jaja preliti kasnije zajedno s vrhnjem preko skoro pečene musake. Nakon dvadesetak minuta pirjanja smjesu mesa rasporediti preko ploški krumpira u nauljenom limu za pečenje. Preko mesa poredati još jedan red krumpira narezanog na ploške i staviti u pećnicu na 180° oko 30 minuta. Pred kraj pečenja, zaliti smjesom kiselog vrhnja, vrhnja za kuhanje i jaja, kratko zapeći i poslužiti obavezno uz salatu od svježeg sezonskog povrća.

NAMAZ OD SVJEŽEG SIRA SA SJEMENKAMA I MASLINAMA

Sastojci za jednu osobu:

svježi sir – 60 g, kiselo vrhnje – 10 g, krastavci kiseli – 10 g, masline zelene – 10 g, sjemenke sezama - 10 g, začini po izboru (peršin list, češnjak), kruh od cjelovitog zrna – 80 g

Napitci i deserti – i slatko može biti zdravo

Čaj od kadulje s limunom

Čaj od majčine dušice s limunom

Čaj od šipka s limunom

Limunada s mentom

Cijeđena naranča s lavandom

VOĆNI KOLAČ S VIŠNJAMA

Sastojci i količine za 15 - ero djece:

10 jaja

Vanilin šećer 2 kom

Prašak za pecivo 2 kom

Šećer 500 grama

Ulje 200 mL

Brašno 500 grama

Svježi sir 1500 grama

Mlijeko 400 mL

Griz 500 grama

Višnje kompot 1000 grama

KOLAČ OD JABUKA I ORAHA

Sastojci i količine za 15 - ero djece:

10 jaja

Vanilin šećer 2 kom

Prašak za pecivo 2 kom

Šećer 500 grama

Ulje 200 mL

Jabuke 2 kg

Cimet

Orasi 400 grama

Grožđice 150 grama

Brašno 950 grama

Šećer u prahu 15 grama

GRIZ NA MLJEKU

Sastojci i količina za 300 djece:

mlijeko – 60 l, griz – 7 kg, med – 1 kg, šećer – 2 kg, vanilin šećer – 0,15 kg, grožđice – 0,5 kg, čokolada u prahu – 1 kg,

mljeveni bademi i orasi – 1 kg



Postupak:

Mlijeko zagrijati te dodati šećer, vanilin šećer, med i grožđice. Kad mlijeko zakuha dodavati postupno griz uz neprestano miješanje. Griz kuhati oko pet minuta. Izliti u tanjure ili posudice, posuti sa čokoladom u prahu i usitnjениm bademima i lješnjacima.

MEĐIMURSKA ZLEVANKA

Sastojci i količine za 55 – ero djece:

kravlji sir – 2 kg, kiselo vrhnje – 2,5 l, šećer – 0,7 kg, jaja – 28 komada, griz – 1,4 kg, vanilin šećer – 4 komada, margarin – 2 žlice, korica od 2 limuna, malo soli, pekmez od šljiva – 0,5 kg

Postupak:

Pšeničnu krupicu pomiješati sa sirom, vrhnjem i jajima. Dodati šećer, vanilin šećer i malo soli. Sve zajedno dobro promiješati i preliti u namašćen i brašnom posut lim. Staviti peći u zagrijanu pećnicu na srednjoj temperaturi oko pedeset minuta. Kad je pečeno još toplo premazati tankim slojem marmelade od šljiva.

MRAMORNI KOLAČ

Sastojci i količine za 155 – ero djece:

jaja – 112 komada, vanilin šećer – 28 vrećica, šećer – 7 kg, ulje – 5 l, mlijeko – 5 l, glatko brašno – 10,5 kg, pecilni prašak – 28 vrećica, kakao prah – 0,7 kg

Postupak:

Miksati jaja sa vanilijom i dodati šećer te dalje miksati dok ne bude pjenasto. Dodati ulje, pomiješati i dodati mlijeko. Zatim dodati brašno zajedno sa praškom za pecivo. Pola dobivene smjese izliti u namašćen i pobrašnjen lim, a u drugu polovicu smjese dodati kakao prah pa preliti u lim preko žute smjese (najbolje dodavati žlicom preko žute smjese). Po želji se mramorni kolač može ukrasiti i premazati marmeladom od marelica

KUGLICE OD SUHOG VOĆA

Sastojci:

suhe šljive, bademi, orasi, suhe smokve, vanilin šećer, pekmez od šljiva

Postupak:

Oraštaste plodove i suho voće usitniti te pomiješati sve sastojke. Oblikovati kuglice koje se mogu uvaljati po želji u čokoladu u prahu ili kakao prah.

TORTA OD ZOBI I JABUKA (količina za 10 osoba)

Sastojci:

zobene pahuljice – 3 šalice, jabuke – 3 šalice, šećer – 1 šalica, ulje maslinovo – 1 šalica, jaja – 3 komada, jogurt – 1 komad, prašak za pecivo - 1 vrećica, cimet, mljeveni bademi – 1 šalica, šećer u prahu po želji

Postupak:

Postupno umiješati jaja i dodavati preostale sastojke. Peći na 180° oko 25 minuta. Po želji tortu premazati marmeladom ili džemom. Uz ovu aromatičnu i ukusnu tortu odlično bi išla marmelada od bobičastog voća.

KOLAČ OD MRKVE (količina za 10 osoba)

Sastojci:

ribana mrkva – 0,5 kg, šećer – 2 šalice, ulje maslinovo – 1 šalica, jaja – 4 komada, mlijeko – 1 šalica, brašno – 2 šalice, prašak za pecivo - 1 vrećica, cimet, mljeveni bademi ili orasi – 1 šalica, malo grožđica, šećer u prahu po želji za ukras.

Postupak:

Postupno umiješati jaja i dodavati preostale sastojke. Peći na 180° oko 40 do 50 minuta. Po želji ukrasiti šećerom u prahu, marmeladom od marelica ili čokoladnim preljevom.

