



# ŠKOLSKI OBROK

Knjižica recepata i savjeta  
za kvalitetan i uravnotežen obrok

Projekt podupire:



# SADRŽAJ

Važni savjeti kojih se treba svakodnevno pridržavati **4**

Važno je znati kako pravilno rasporediti obroke u danu **6**

Jesti kvalitetno i fino, neizmjereno je važno, pogotovo za mališane čija tijela i umovi nezadrživo rastu.

Za vas smo pripremili niz ukusnih recepata i savjeta za uravnoteženu prehranu koji vam mogu pomoći da nahranite i najgladnije školarece.



Grah s junetinom i povrćem



8



Mesna štruca s francuskom salatom

10

Pastirska pita



12



Salata od piletine i ječma

14

Pečeni krumpiri s mljevenom puretinom



16



Mediteranska salata od piletine

18

Loptice s prosom i blitvom



20



Tjestenina sa salsom i tunom

22

Jesensko varivo



24



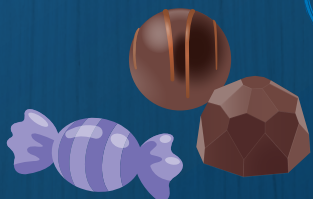
Vege burger (burger od crnog graha)

26

# VAŽNI SAVJETI KOJIH SE TREBA SVAKODNEVNO PRIDRŽAVATI

**JEDITE RAZNOVRSNU HRANU U  
UMJERENIM KOLIČINAMA!**

To je najbolji način da svom  
organizmu osigurate potrebne  
hranjive sastojke.



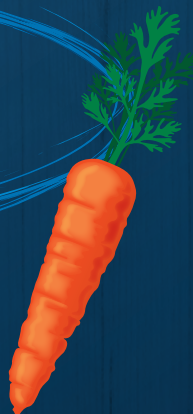
**SMANJITE KONZUMIRANJE  
HRANE I PIĆA S PUNO ŠEĆERA!**

Neka to bude povremeno, u  
malim količinama i to odmah  
nakon jela.



**SMANJITE KOLIČINU  
SOLI U HRANI!**

Znate li da nam je za cijeli dan  
dovoljna samo 1  
žličica soli?



**PIJTE VODU!**

Trebate je piti i kad ne  
osjećate žeđ, oko 6 čaša  
na dan.



**KREĆITE SE  
SVAKODNEVNO!**

Pospremite svoju sobu, koristite  
stepenice umjesto lifta, vozite  
bicikl, plešite, igrajte  
nogomet, plivajte.

**JEDITE  
RAZNOVRSNE ŽITARICE!**

Pri tome uključite što više  
cjelovitih vrsta žitarica.

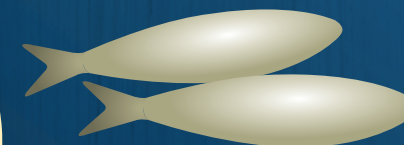
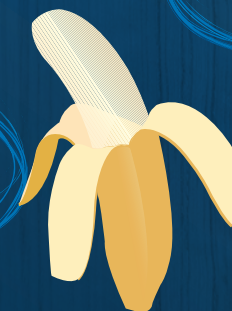


**UŽIVAJTE U HRANI!**

Pridružite se roditeljima  
kod kupovine i pripreme  
hrane.

**JEDITE PUNO VOĆA  
I POVRĆA!**

u svim bojama i oblicima,  
pet ili više puta  
dnevno.



**JEDITE UMJERENE  
KOLIČINE MESA!**

Neka riba na vašem  
tanjuru bude barem  
1 tjedno.

**JEDITE MANJE KOLIČINE  
HRANE KOJA JE BOGATA MASTIMA!**

Uključite u svoju prehranu biljna  
ulja poput maslinovog i bučinog,  
ali nemojte pretjerivati.



# VAŽNO JE ZNATI

## NAPOMENA:

Molimo roditelje da pomognu svojoj djeci i dodatno im objasne ove napomene.

## ŠTO JE TO JELO?

Jelo je skupina namirnica pripremljenih na određeni način i servirana kao dio obroka.

## ŠTO JE TO OBROK?

Obrok je dio dnevnog unosa hrane. Obroci su raspoređeni u jednom danu kao zajuttrak, doručak, ručak, užina i večera.

## ŠKOLSKI OBROK

Školski obrok može osigurati od 15 do 35 % dnevnih potreba za energijom. Školski obrok ne zamjenjuje zajuttrak koji je obavezan prije škole. Zajuttrak je prvi jutarnji obrok koji nam daje energiju i koji će pokrenuti naš organizam te nam pomoći u rješavanju svakodnevnih zadataka. Poznato je da djeca koja jedu zajuttrak imaju bolje rezultate u školi od onih koji ga propuste.

## ENERGIJA I HRANJIVE TVARI

**ENERGIJA** nastaje sagorijevanjem hranjivih tvari: masti, ugljikohidrata i bjelančevina. Hranjive tvari koje nam osiguravaju energiju važne su i za izgradnju i funkcioniranje organizma. Za svakodnevnu zdravu

prehranu potreban je njihov uravnotežen unos. Našem tijelu će najviše koristiti ako kombiniramo različite namirnice u jednom danu.

**UGLJIKOHIDRATI** trebaju biti glavni izvor energije u organizmu. Za naše tijelo su najvažniji oni koje dobivamo iz integralnih žitarica (proizvodi iz cijelog zrna žitarica), mahunarki i krumpira. Ugljikohidrati su i izvor vlakana koja pomažu našoj probavi.

**MASTI I ULJA** su najbogatiji izvor energije koji dobivamo iz hrane. Izvor su vitamina topljivih u mastima (A, D, E i K), izgrađuju i štite naš organizam. Našem tijelu su jako korisna biljna ulja poput maslinovog, bučinog i suncokretovog i one masnoće koje dobivamo iz orašastih plodova (bademi, orasi, lješnjaci) te ribe.

**BJELANČEVINE** su važne za rast, razvoj i održavanje dobrog zdravlja našeg tijela. Dobivamo ih iz namirnica biljnog i životinjskog porijekla. Namirnice koje sadrže bjelančevine, a često ih koristimo su meso, riba, mlijeko, jaja, a poželjne su bjelančevine iz mahunarki i orašastih plodova.

# KAKO PRAVILNO RASPOREDITI OBROKE U DANU?

 20%

## ZAJUTRAK

 15%

## DORUČAK

 35%

## RUČAK

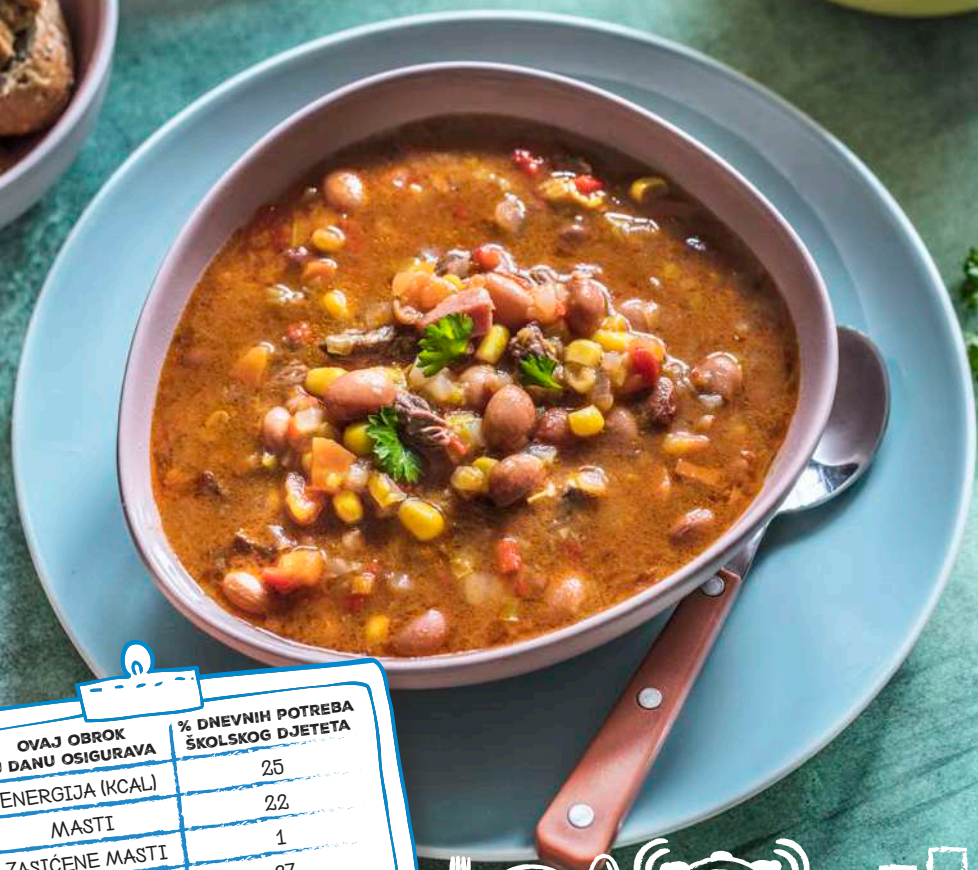
 5%

## UŽINA

 25%

## VEČERA

# GRAH S JUNETINOM I POVRĆEM



OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	25
MASTI	22
ZASIĆENE MASTI	1
UGLJIKOHIDRATI	27
ŠEĆERI	12
BJELANČEVINE	55
VLAKNA	39
SOL	32



250G

1 SERVIRANJE

60  
MIN

VRIJEME PRIPREME



SLOŽENOST PRIPREME

SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
Konzervirani grah s naljevom	112,5	450	5625
Ulje (ml)	2,5	10	125
Poriluk	15	60	750
Mrkva	15	60	750
Korijen celera	15	60	750
Crvena svježa paprika	12,5	50	625
Kukuruz šećerac	15	60	750
Vegeta	0,4	1,6	20
Junetina, but	30	120	1500
Ulje	5	20	250
Crveni luk	20	80	1000
Koncentrat rajčice	2	8	100
Svježi češnjak	0,5	2	25
Slatka začinska paprika	0,6	2,4	30
Vegeta	1	4	50
Podravski špek	10	40	500
Bijelo pšenično brašno	6,25	25	312,5

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Na ulju kratko propirjati sitno narezano (ili naribano) povrće (poriluk, mrkvu, celer i papriku), dodati grah, vodu i staviti kuhati. Na polovici kuhanja posoliti.
2. Posebno na luku pirjati junetinu uz dolijevanje vode po potrebi, začiniti i na kraju dodati koncentrat rajčice i brašno.
3. Kad je grah gotovo skuhan, dodati pirjanu, omekšalu junetinu i kukuruz.
4. Kuhati 10 – 15 minuta, dok se svi sastojci ne prožmu.

Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok, predlažemo poslužiti ga s 1 kriškom crnog ili polubijelog kruha, a za salatu 3 – 4 ukiseljena krastavca.

## NUTRI KUTAK:

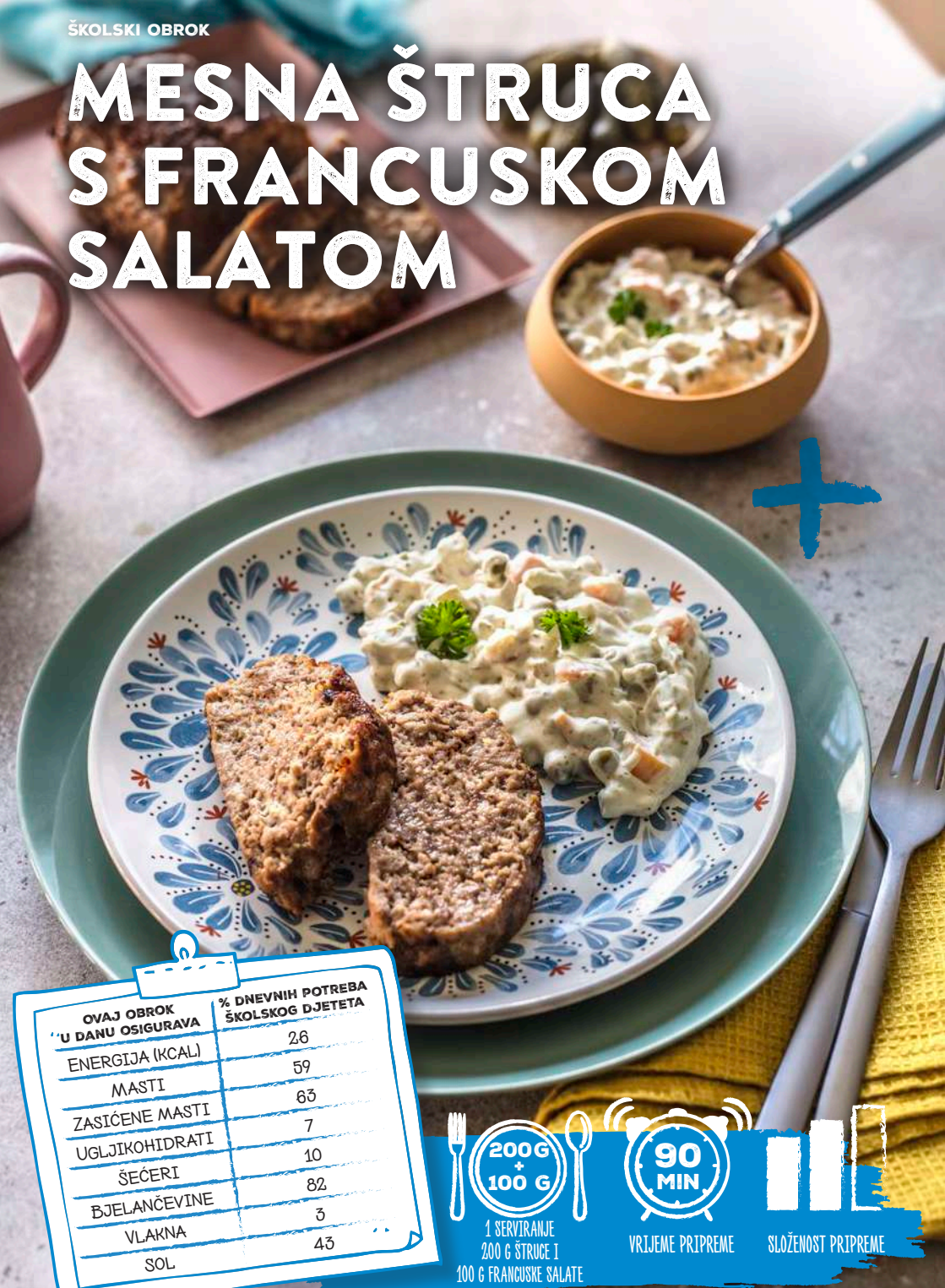
Grah u ovom receptu izvrstan je izvor folata (vitamin B skupine). Folat je važan za normalan rast i razvoj, pomaže u sprečavanju anemije i u normalnom radu živčanog sustava. Osim u grahu, ima ga i u bananama, citrusima, zelenom lisnatom povrću, kupusu i ostalim mahunarkama (poput leće).

## TIPS&TRICKS:

Ovo se jelo može prilagoditi raznim ukusima, kombinirajući vrste mesa, graha i povrća. Ako se želi dobiti ukusan bezmesni obrok, umjesto mesa u varivo od povrća i graha dodati 2 žlice kuhanog ječma.



# MESNA ŠTRUCA S FRANCUSKOM SALATOM



SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
Mljeveno miješano meso	125	600	6250
Kruh	17,5	85	875
Mlijeko	25	150	1250
Luk	7,5	30	375
Češnjak	0,875	3,5	43,75
Vegeta	2	8	100
Jaje (veličina M)	13,25	1 kom.	662,5
Crni papar	0,125	0,5	6,25
Zamrznuta mješavina povrća za francusku salatu	65	220	3250
Vegeta	1,2	6	60
Kiseli krastavci (kockice)	10	40	500
Kiselu vrhnje (12 % mm)	15	70	750
Majoneza	7,5	30	375
Senf	2	4	100

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Kruh, mlijeko, luk, češnjak, papar, jaja i Vegetu izmiksati dok se ne postigne jednolična smjesa.
2. Smjesu preliti preko mesa, dobro izmiješati i ostaviti da odstoji 30-ak minuta na hladnom.
3. Oblikovati štrucu i peći 1 sat na 200 °C (za štrucu od 600 g mesa).  
Duljinu pečenja prilagoditi veličini štruce.
4. Za francusku salatu: povrće skuhati u posoljenoj vodi.
5. Pripremiti salatni preljev od vrhnja, majoneze i senfa.
6. Ohlađeno povrće izmiješati s kockicama kiselih krastavaca i salatnim preljevom.

Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok, predlažemo poslužiti ga s 1 kriškom crnog ili polubijelog kruha i 1 komadom sezonskog voća.

## NUTRI KUTAK:

Ovaj je obrok odličan izvor **proteina, vitamina B kompleksa, selena i cinka**. Izvor cinka u ovom receptu su meso i jaja. Djeci je **cink** potreban za rast i razvoj. Taj je mineral važan za imunološku funkciju, zacjeljivanje rana i za zdravlje osjetila mirisa i okusa.

## TIPS&TRICKS:

Od ovih sastojaka mogu se napraviti i mesne okruglice. Štruca ili okruglice osobito su ukusne ako se u smjesu od mesa doda malo sitno narezanih gljiva, svježi sir, zob i začini po osobnom izboru. Umjesto francuske salate može se poslužiti salata od krumpira ili graha.

OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	26
MASTI	59
ZASIĆENE MASTI	83
UGLJIKOHIDRATI	7
ŠEĆERI	10
BJELANČEVINE	82
VLAKNA	3
SOL	43

200 G  
+  
100 G

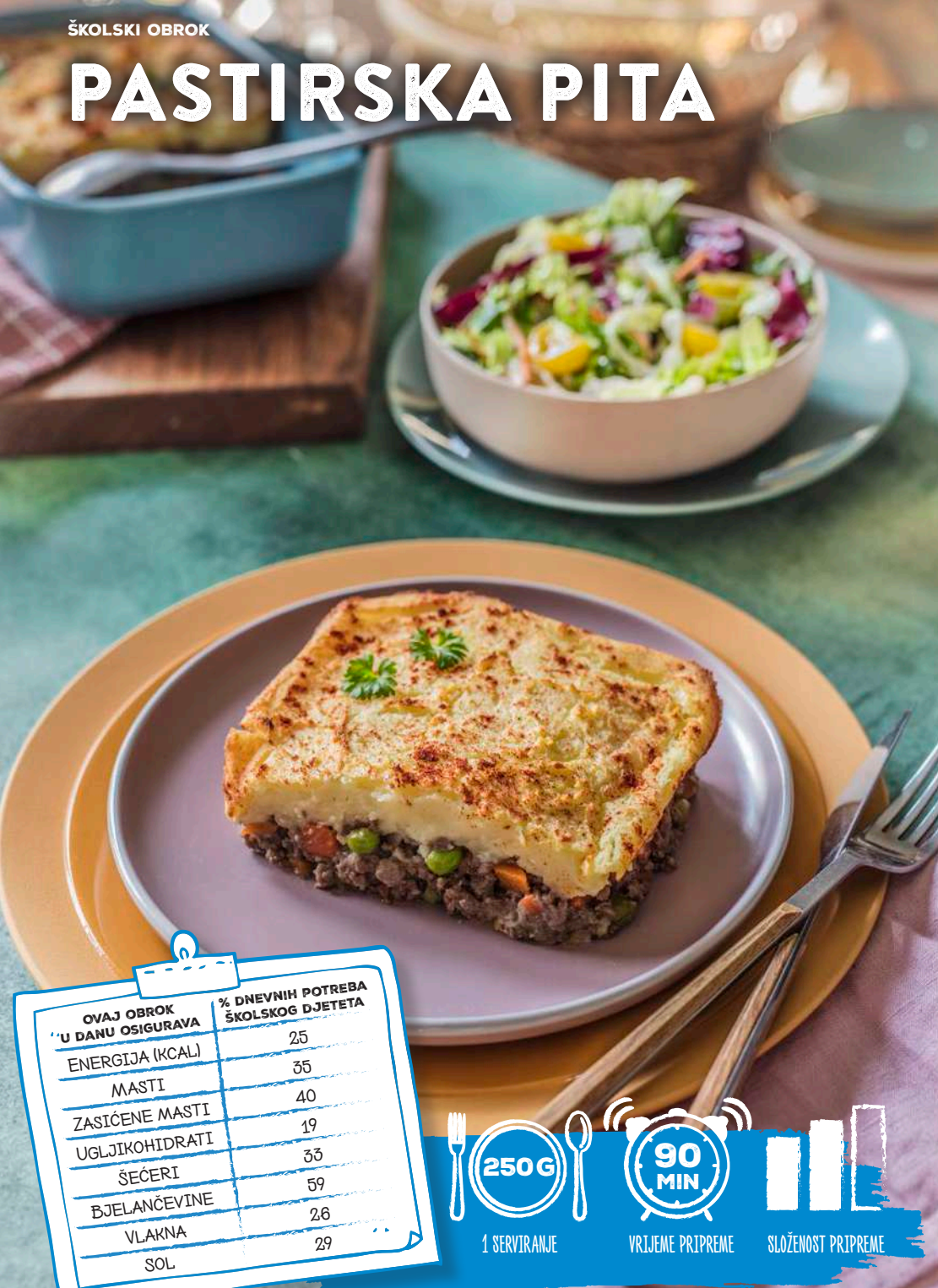
1 SERVIRANJE  
200 G ŠTRUCE I  
100 G FRANCUSKE SALATE

90  
MIN

VRIJEME PRIPREME

SLOŽENOST PRIPREME

# PASTIRSKA PITA



OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	25
MASTI	35
ZASIĆENE MASTI	40
UGLJIKOHIDRATI	19
ŠEĆERI	33
BJELANČEVINE	59
VLAKNA	26
SOL	29



250 G

1 SERVIRANJE

90  
MIN

VRIJEME PRIPREME



SLOŽENOST PRIPREME

SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
Mljevena govedina	75	300	3750
Luk	4,5	18	225
Zamrznuta mrkva	22,5	90	1125
Zamrznuti grašak	22,5	90	1125
Vegeta	0,375	1,5	18,75
Voda (ml)	30	120	1500
Gusnel	2,25	9	112,5
Voda (hladna) (ml)	5	20	250
Timijan	0,1	0,4	5
Papar	0,1	0,4	5
Krumpir	85	340	4250
Mlijeko	17,5	70	875
Maslac	2,5	10	125
Jaje (veličina M)	13,25	53	662,5
Vegeta	1,25	5	62,5

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Govedinu popržiti na malo ulja. Dodati nasjeckani luk i pirjati oko 5 minuta.
2. U meso dodati mrkvu i grašak, promiješati i ostaviti sa strane.
3. Za umak: u vodi otopiti Vegetu pa dodati Gusnel prethodno zamiješan s malo vode.
4. Dodati timijan i papar.
5. Umak umiješati u meso.
6. Meso s umakom preliti u posudu za pečenje.
7. Prethodno pripremljeni pire od krumpira rasporediti po mesu, posuti začinskom paprikom.
8. Peći 30 minuta na 180 – 200 °C.
9. Narezati na porcije i poslužiti.

**Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok,** servirajte ga s 1 kriškom crnog ili polubijelog kruha, zdjelicu zelene salata s malo kukuruza šećerca i jednim komadom sezonskog voća.

## NUTRI KUTAK:

Ovo je jelo odličan izvor **proteina** i **vitamina B kompleksa, selena** i **cinka**. **Vitamin B12** jedan je od članova skupine B vitamina važan za stvaranje crvenih krvnih stanica i za sprečavanje anemije. Taj se vitamin nalazi u mesu, ribi i morskim plodovima, mlijeku i mliječnim proizvodima te jajima i siru.

## TIPS&TRICKS:

Pire na mesu može se zamijeniti palentom začinjnom mediteranskim začинима, odlična kombinacija začina i teksture.



# SALATA OD PILETINE I JEČMA



OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	25
MASTI	20,5
ZASIĆENE MASTI	15,5
UGLJIKOHIDRATI	89,5
ŠEĆERI	38
BJELANČEVINE	89
VLAKNA	24,5
SOL	22

250G

1 SERVIRANJE

45  
MIN

VRIJEME PRIPREME

SLOŽENOST PRIPREME

SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
Ječam	32,5	130	1625
Piletina, filet prsa	50	200	2500
Mrkva	13,75	55	687,5
Celer	8,75	35	437,5
Luk	37,5	150	1875
Jogurt	90	360	4500
Majoneza	10	40	500
Limunov sok	1,625	6,5	81,25
Vegeta	0,3	1,2	15

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Ječam skuhati u malo posoljenoj vodi.
2. Piletinu ispeći na tavi.
3. Kada se ječam i piletina ohlade, izmiješati zajedno s ječmom i sitnije narezanom mrkvom, celerom i lukom.
4. Od limuna i Vegete napraviti preljev i preliti preko salate.

Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok, možete ga servirati s 1 kriškom crnog ili polubijelog kruha i sa zdjelicom voćnog kompota kao desertom.



## NUTRI KUTAK:

Prilikom odabira žitarica za jelo preporučuju se **cjelovite**, tj. **integralne žitarice**. Ta vrsta žitarica sadrži sva tri dijela zrna, **ovojnicu, endosperm i klicu**, dok rafinirana žitarica sadrži samo endosperm (škrob). Važan su izvor energije, bogat izvor ugljikohidrata (škroba, vlakana), ali sadrže i bjelančevine, vitamine B skupine te neke minerale (željezo, cink, magnezij).

## TIPS&TRICKS:

Idealno vrijeme za posluživanje ovog jela je u proljeće, ali ga se može prilagoditi i drugim godišnjim dobima i svojoj regiji dodatkom raznovrsnog sezonskog regionalnog povrća.



# PEČENI KRUMPIRI S MLJEVENOM PURETINOM



OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	24,7
MASTI	22,5
ZASIĆENE MASTI	11,5
UGLJIKOHIDRATI	25,5
ŠEĆERI	17
BJELANČEVINE	68
VLAKNA	19,5
SOL	34

**350G** **45 MIN** **SLOŽENOST PRIPREME**  
 1 SERVIRANJE      VRIJEME PRIPREME      SLOŽENOST PRIPREME

SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
Mljevena puretina	65	260	3250
Ulje	1,25	5	62,5
Krumpiri	175	700	8750
Ulje	5	20	250
Češnjak	7	28	350
Vegeta	0,6	2,4	30
Papar	0,1	0,4	5
Svježa crvena paprika	40	160	2000
Svježa žuta paprika	20	80	1000
Češnjak	0,125	0,5	6,25
Kečap	20	80	1000

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Krumpir narezati na veće komade, skuhati ih da su napola gotovi.
2. Ocijediti, dodati ulje i začine i peći 20 minuta na 200 °C.
3. Mljeveno meso popržiti na ulju. Dodati začine, svježu papriku i kečap.
4. Meso izmiješati s pečenim krumpirima.

**Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok**, možete ga servirati s 1 kriškom crnog ili polubijelog kruha i sa zdjelicom salate od crvenog kupusa, začinjenog maslinovim uljem i jabučnim octom.



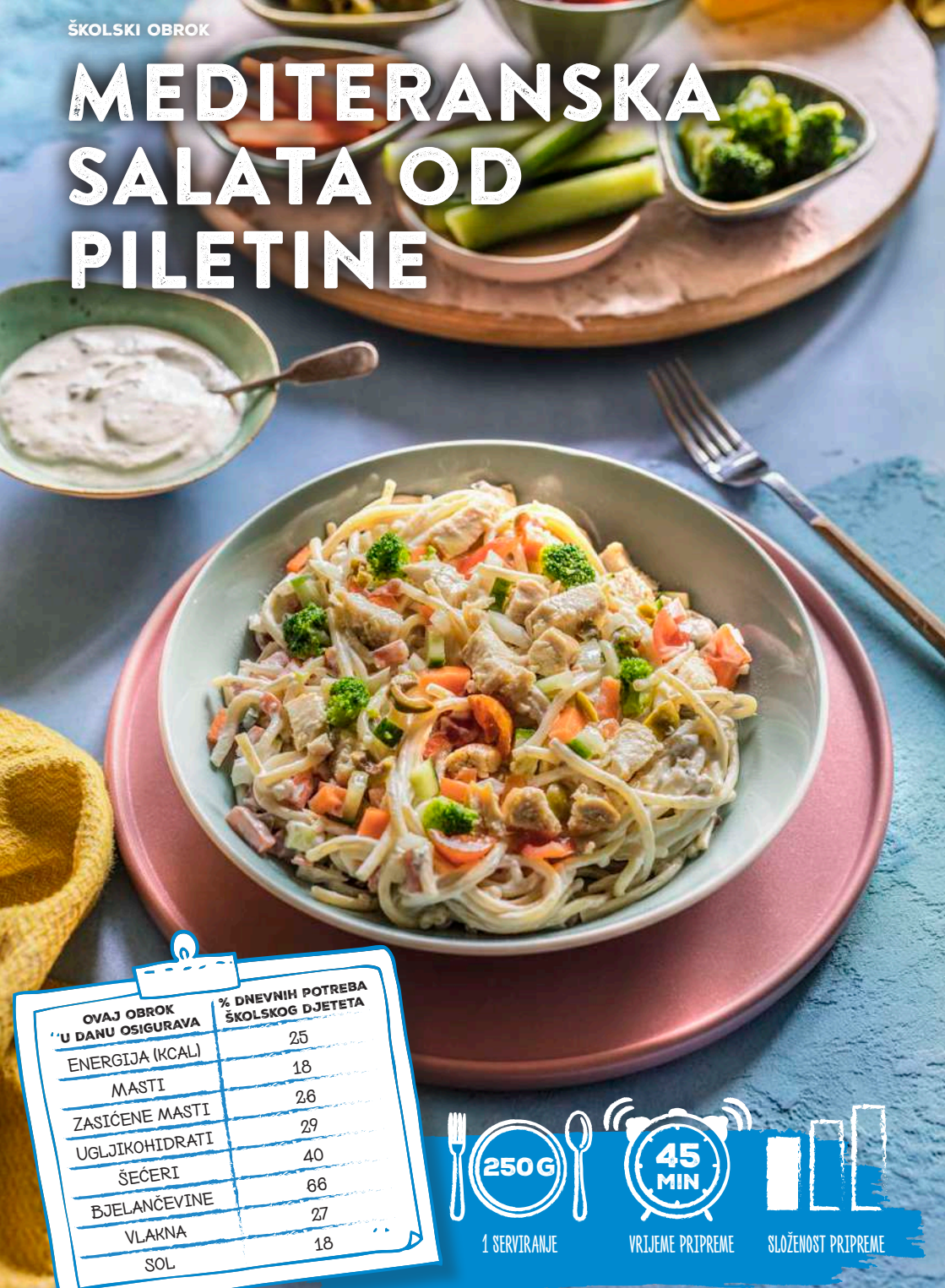
## NUTRI KUTAK:

Ovaj je obrok bogat **željezom** koje je našem organizmu potrebno za jačanje imuniteta, za zdravu krv i dobro raspoloženje. Osim u mesu, ima ga i u ribi, cjelovitim žitaricama, mahunarkama i žumanjku.

## TIPS&TRICKS:

Ovo je jelo idealno za potrošnju ostataka povrća i pečenog/kuhanog mesa. Može se koristiti i bilo koje drugo meso, mljeveno ili rezano na kockice, kao i bilo koja kombinacija sezonskog povrća.

# MEDITERANSKA SALATA OD PILETINE



OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	25
MASTI	18
ZASIĆENE MASTI	26
UGLJIKOHIDRATI	29
ŠEĆERI	40
BJELANČEVINE	66
VLAKNA	27
SOL	18



250 G

1 SERVIRANJE

45  
MIN

VRIJEME PRIPREME



SLOŽENOST PRIPREME

SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
Piletina, filet prsa	50	200	2500
Špageti	75	300	3750
(Sol za kuhanje špageta)	0,5	2	25
Jogurt	31,25	125	1562,5
Kiselovrhne 12 % mm	31,25	125	1562,5
Limunov sok	3,75	15	187,5
Kopar	0,025	0,1	1,25
Češnjak	0,2	0,8	10
Jabučni ocat	6,25	25	312,5
Origano	0,075	0,3	3,75
Vegeta	0,875	3,5	43,75
Papar	0,05	0,2	2,5
Svježa rajčica	17,5	70	875
Svježi krastavac	12,5	50	625
Masline bez koštica	12,5	50	625
Svježa mrkva	6,25	25	312,5
Zamrznuta brokula	6,25	25	312,5
Luk	6,25	25	312,5

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Za umak od jogurta: izmiješati jogurt, vrhnje, limunov sok, ocat i začine.
2. Piletinu peći oko 15 do 20 minuta na 200 °C.
3. Narezati na kocke i ohladiti.
4. Tjesteninu skuhati, ocijediti i malo ohladiti, a zatim prelići umakom od jogurta.
5. U tjesteninu umiješati piletinu i narezano povrće (brokulu prije kratko skuhati).

**Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok,** možete ga servirati s 1 kriškom crnog ili polubijelog kruha i 1 komadom sezonskog voća.

## NUTRI KUTAK:

Ovaj je obrok bogat **selenom** koji najviše nalazimo u piletini. Selen jača naš imunitet i osigurava normalan rast i razvoj. Nalazi se i u ribi i morskim plodovima, jajima, cjelovitim žitaricama, češnjaku, brokuli i špinatu.

## TIPS&TRICKS:

Umjesto klasične tjestenine može se koristiti kus-kus ili bulgur, a za bezmesnu verziju piletinu zamijeniti slanutkom.



# LOPTICE S PROSOM I BLITVOM



OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	27
MASTI	51
ZASIĆENE MASTI	25,5
UGLJIKOHIDRATI	16
ŠEĆERI	3,8
BJELANČEVINE	60
VLAKNA	19,5
SOL	32

2  
LOPTICE  
+  
100 G

1 SERVIRANJE  
2 LOPTICE OD OSLIĆA I  
OKO 100 G BLITVE I PROSA

45  
MIN

VRIJEME PRIPREME

SLOŽENOST PRIPREME

SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
File oslića	50	200	2500
Jabučni ocat	2	8	100
Sol (za kuhanje oslića)	0,625	2,5	31,25
Češnjak	0,3	1,2	15
Krušne mrvice	3	12	150
Jaja	8,75	35	437,5
Vegeta	0,625	2,5	31,25
Maslinovo ulje	1,5	6	75
Polutvrdi sir (gauda)	8,75	35	437,5
Ulje za prženje	2,5	10	125
Proso	50	200	2500
Sol (za kuhanje prosa)	0,625	2,5	31,25
Blitva	50	200	2500
Maslinovo ulje	5	20	250
Granulirani češnjak	0,125	0,5	6,25
Vegeta	1,25	5	62,5
Papar	0,3	1,2	15

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Ribu kratko kuhati u vodi u koju je dodan ocat i sol.
2. Ohladiti i očistiti od kosti te usitniti.
3. Dodati češnjak, krušne mrvice, jaja, Vegetu, ulje, naribani sir i sve dobro izmiješati.
4. Oblikovati loptice veličine većeg oraha, uvaljati u krušne mrvice i pržiti u ulju.
5. Za prilog blitvu pirjati na maslinovu ulju i češnjaku, dodati kuhani proso i začiniti. Izmiješati blitvu i proso.

**Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok**, možete ga servirati s 1 kriškom crnog kruha i zdjelicom salate od crvenog radiča začinenog s 1 žličicom maslinova ulja, 1 žlicom limunova soka i pristohvatom soli.

## NUTRI KUTAK:

Zahvaljujući prosu i blitvi, takav obrok obiluje **magnezijem** koji je našem organizmu potreban za snažne mišiće i jake kosti. Magnezij se još može naći u sjemenkama i orašastim plodovima.

## TIPS&TRICKS:

Proso je odlična zamjena za rižu i krumpir, lagano se i brzo priprema i vrlo je ukusno. Za pripremu ovog jela zbog jednostavnosti može se koristiti smrznuta ili konzervirana riba. Za još bolji okus po kuglicama iscijedite malo limuna.

# TJESTENINA SA SALSOM I TUNOM



OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	25
MASTI	11
ZASIĆENE MASTI	4,5
UGLJIKOHIDRATI	33
ŠEĆERI	11
BJELANČEVINE	65
VLAKNA	17
SOL	39



250 G

1 SERVIRANJE



45 MIN

VRIJEME PRIPREME



SLOŽENOST PRIPREME

SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
Tjestenina	50	200	2500
Sol za kuhanje tjestenine	0,5	2	25
Konzervirana leća (ocijeđena masa)	10	40	500
Ulje (ocijeđeno od tune) (ml)	2,5	10	125
Češnjak	1,5	6	75
Pelat rajčica (zajedno sa sokom)	50	200	2500
Tuna (komadići)	12,5	50	625
Vegeta	1,25	5	62,5
Suhi peršinov list	0,2	0,8	10

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Tjesteninu skuhati u posoljenoj vodi.
2. Na ulju ocijeđenom od tune kratko popržiti češnjak i dodati usitnjene pelate rajčica zajedno sa sokom, umak kratko kuhati.
3. Dodati leću i usitnjene komade tune, začiniti Vegetom i kratko prokuhati, prema potrebi dodati malo vode od kuhanja tjestenine.
4. Izmiješati s tjesteninom.

Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok, možete ga servirati s 1 kriškom crnog kruha i zdjelicom zelene salate s naribanom mrkvom začinjene s maslinovim uljem i limunovim sokom.



## NUTRI KUTAK:

Riba je neizostavan dio mediteranske prehrane i jedna od visoko hranjivih namirnica. Sadrži **fosfor, kalcij, željezo, vitamine A, B1 i B2**. Morske ribe imaju povoljan sastav masti, a ovisno o vrsti ribe, bogate su **omega-3 masnim kiselinama i vitaminima topljivim u masti, primjerice A i D**.

## TIPS&TRICKS:

Za još bolji okus salsa se može obogatiti suhim mediteranskim začinima (origano, bosiljak, timijan) i sjeckanim maslinama ili kaparama.

## JESENSKO VARIVO



OVAJ OBROK  
"U DANU OSIGURAVA

% DNEVNIH POTREBA  
ŠKOLSKOG DJETETA

ENERGIJA (KCAL)	25
MASTI	11,5
ZASIĆENE MASTI	5,5
UGLJIKOHIDRATI	33
ŠEĆERI	30
BJELANČEVINE	68
VLAKNA	80
SOL	26



250 G

1 SERVIRANJE

75  
MIN

VRIJEME PRIPREME



SLOŽENOST PRIPREME

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Na malo ulja pirjati luk, mrkvu i celer dok lagano ne posmeđe.
2. Posuti brašno po povrću i dobro izmiješati, dodati vode i bujona, opet promiješati i ostaviti da zakuha.
3. U tekućinu dodati začine i kuhati još oko 2 minute.
4. Zatim dodati rajčice, slanutak, grah i špinat. Kuhati još 10-ak minuta.

**Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok**, servirajte ga s 1 kriškom crnog kruha i 1 komadom svježeg sezonskog voća.

## NUTRI KUTAK:

Obrok variva bogat je povrćem i mahunarkama koje su odličan izvor **vlakana**. Mnogo je razloga zašto djecu treba ohrabriti da jedu hranu koja je dobar izvor vlakana. To je jedan od načina da se ulaže u njihovu zdravu budućnost. Vlakna daju osjećaj sitosti i pomažu u dobroj funkciji probave, dobar su suradnik u borbi protiv dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti i drugih bolesti modernog načina života.

## TIPS&amp;TRICKS:

Sezonsko povrće, luk, mrkva, celer i češnjak su konstanta, a ostalo povrće može se mijenjati ovisno o sezoni. (zima – kelj, poriluk; proljeće – grašak, bob; ljeto – tikvica, mahune; jesen – butternut tikva, cvjetača).

# VEGE BURGER (BURGER OD CRNOG GRAHA)



OVAJ OBROK U DANU OSIGURAVA	% DNEVNIH POTREBA ŠKOLSKOG DJETETA
ENERGIJA (KCAL)	24
MASTI	11,5
ZASIĆENE MASTI	6,5
UGLJIKOHIDRATI	33
ŠEĆERI	10
BJELANČEVINE	38
VLAKNA	22
SOL	43



220G

1 SERVIRANJE



VRIJEME PRIPREME



SLOŽENOST PRIPREME

SASTOJCI	Za 1 osobu (g)	Za 4 osobe (g)	Za 50 osoba (g)
<b>Sastojci za pljeskavicu:</b>			
Sjeckani češnjak	0,875	3,5	43,75
Sjeckani luk	5	20	250
Narezani šampinjoni	25	100	1250
Ocijeden i ispran crni grah	57,5	230	2875
Vegeta	1	4	50
Kečap	11,25	45	562,5
Granulirani češnjak	0,125	0,5	6,25
Crni papar	0,05	0,2	2,5
Brašno	5	20	250
<b>Sastojci za salatu od kupusa (coleslaw):</b>			
Sjeckani kupus	21,25	85	1062,5
Sjeckana mrkva	5	20	250
Limunov sok	1,25	5	62,5
Majoneza	3,75	15	187,5
Jogurt	3,75	15	187,5
Vegeta	0,25	1	12,5
Pecivo za hamburger (kom.)	1	4	50
Kečap	20	80	1000

## UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Na malo ulja prepržite luk i češnjak pa dodajte gljive i pirjajte dok ne otpuste vodu.
2. U multipraktik stavite grah, Vegetu, kečap, granulirani češnjak i papar te miješajte do željene teksture.
3. Umiješajte pirjane gljive i brašno pa oblikujte 4 pljeskavice.
4. Pecite ih na tavi 2 – 3 minute sa svake strane ili u pećnici na 175 °C 20 minuta, s okretanjem nakon 10 minuta pečenja.
5. Coleslaw pripremite tako da pomiješate sve sastojke i ostavite da odstoje barem 30 minuta.
6. Poslužite u burger pecivu s bbq umakom ili kečapom.

Da biste od ovog jela načinili cjelovit obrok, uz hamburger možete servirati 1 čašu soka, po mogućnosti 100-postotni, bez dodanog šećera.

## NUTRI KUTAK:

Djeca školske dobi u fazi su intenzivnog rasta i razvoja, a kao pomoć u izgradnji organizma sudjeluju bjelančevine. Dobar su izvor bjelančevina, osim uobičajenih namirnica, i mahunarke poput raznih vrsta graha, slanutka ili šarene leće. Predlažemo jedan dan u tjednu meso zamijeniti ovim hranjivim ukusnim namirnicama.

## TIPS&TRICKS:

Pecivo koje se odabere za hamburger može biti integralno, a kao prilog se može dodati i drugo povrće po želji. Sve što se ne uspije staviti u hamburger može se poslužiti za salatu. Može se kombinirati raznovrsno povrće različitih boja.

Projekt podupire:

slobodnokuhaj



Saznaj sve što te  
zanimaju o projektu na  
[doniramo.vegeta.hr](http://doniramo.vegeta.hr).