

# **D O D A T A K**

## **NACIONALNIM SMJERNICAMA ZA PREHRANU UČENIKA U OSNOVNIM ŠKOLAMA**

### **1. Jelovnici**

#### **1. 1. JESENSKI JELOVNIK**

#### **1. 2. ZIMSKI JELOVNIK**

#### **1. 3. PROLJETNI JELOVNIK**

### **2. Normativi**

#### **2. 1. NORMATIVI ZA JELOVNIK**

**Normativi koji su sastavni dio ovih Smjernica izraženi su bez dodatka soli.**

**Dodatak soli je rezultat iskustvenog dojma kuhara.**

**Preporuka je da se u jelima koristi što manje soli, a da se okus regulira začinskim biljem.**

**Sve navedene vrijednosti za natrij (Na) u tablicama odnose se isključivo na natrij (Na) iz hrane i dodataka jelima.**



# **1. JELOVNICI**

## **1.1. JESENSKI JELOVNIK**

## P O N E D J E L J A K

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2045	JOGURT S PROBIOTIKOM	88,50	370,50	5,40	4,20	7,20
2308	ZOBENE PAHULJICE SA CIMETOM I MEDOM	194,59	814,77	4,14	5,69	33,62
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>283,09</b>	<b>1185,27</b>	<b>9,54</b>	<b>9,89</b>	<b>40,82</b>
<b>RUČAK</b>						
2100	JUHA OD RAJČICE	91,88	384,53	1,70	3,22	14,28
2309	PUREĆI RIŽOTO SA SEZONSKIM POVRĆEM	429,29	1794,39	20,13	13,77	56,25
2191	ZELENA SALATA	81,95	341,83	0,73	8,06	1,73
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>687,92</b>	<b>2875,56</b>	<b>25,60</b>	<b>25,84</b>	<b>88,65</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1065,80</b>	<b>4458,03</b>	<b>36,45</b>	<b>36,09</b>	<b>152,51</b>

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2045	JOGURT S PROBIOTIKOM	88,50	370,50	5,40	4,20	7,20
2308	ZOBENE PAHULJICE SA CIMETOM I MEDOM	194,59	814,77	4,14	5,69	33,62
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>353,93</b>	<b>1480,95</b>	<b>10,00</b>	<b>9,89</b>	<b>59,14</b>
<b>RUČAK</b>						
2100	JUHA OD RAJČICE	91,88	384,53	1,70	3,22	14,28
2309	PUREĆI RIŽOTO SA SEZONSKIM POVRĆEM	429,29	1794,39	20,13	13,77	56,25
2191	ZELENA SALATA	81,95	341,83	0,73	8,06	1,73
2253	INTEGRALNI KRUH	169,60	709,60	6,08	1,60	32,80
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>772,72</b>	<b>3230,36</b>	<b>28,64</b>	<b>26,64</b>	<b>105,05</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1221,44</b>	<b>5108,51</b>	<b>39,95</b>	<b>36,89</b>	<b>187,24</b>

## U T O R A K

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2303	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ	265,53	1095,04	14,47	8,39	33,09
2057	MANDARINA	35,70	149,10	0,95	0,00	8,40
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>301,23</b>	<b>1244,14</b>	<b>15,42</b>	<b>8,39</b>	<b>41,49</b>
<b>RUČAK</b>						
2287	VARIVO OD MAHUNA S JUNEĆIM MESOM	490,36	2051,41	26,91	25,44	40,45
2428	KRUH CRNI	88,80	371,60	3,20	0,80	17,20
2051	GROŽĐE	85,50	357,68	0,86	0,00	21,80
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>664,66</b>	<b>2780,69</b>	<b>30,97</b>	<b>26,24</b>	<b>79,46</b>
<b>UŽINA</b>						
2411	ZOBENI KEKSI SA CIMETOM I NARANČOM	162,36	679,66	4,42	5,87	24,41
<b>Ukupno užina:</b>		<b>162,36</b>	<b>679,66</b>	<b>4,42</b>	<b>5,87</b>	<b>24,41</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1128,25</b>	<b>4704,49</b>	<b>50,81</b>	<b>40,47</b>	<b>145,36</b>

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2437	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ	316,43	1299,94	19,07	11,99	33,12
2057	MANDARINA	35,70	149,10	0,95	0,00	8,40
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>352,13</b>	<b>1449,04</b>	<b>20,02</b>	<b>11,99</b>	<b>41,52</b>
<b>RUČAK</b>						
2287	VARIVO OD MAHUNA S JUNEĆIM MESOM	490,36	2051,41	26,91	25,44	40,45
2429	KRUH CRNI	155,40	650,30	5,60	1,40	30,10
2051	GROŽĐE	85,50	357,68	0,86	0,00	21,80
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>731,26</b>	<b>3059,39</b>	<b>33,37</b>	<b>26,84</b>	<b>92,36</b>
<b>UŽINA</b>						
2411	ZOBENI KEKSI SA CIMETOM I NARANČOM	162,36	679,66	4,42	5,87	24,41
<b>Ukupno užina:</b>		<b>162,36</b>	<b>679,66</b>	<b>4,42</b>	<b>5,87</b>	<b>24,41</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1245,75</b>	<b>5188,09</b>	<b>57,81</b>	<b>44,67</b>	<b>158,29</b>

## SRIJEDA

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2001	ČAJ S LIMUNOM I MEDOM	40,66	170,10	0,27	0,08	12,00
2006	MARGO	109,50	458,10	0,02	12,15	0,00
2011	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
2428	KRUH CRNI	88,80	371,60	3,20	0,80	17,20
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>291,16</b>	<b>1218,00</b>	<b>3,50</b>	<b>13,03</b>	<b>43,10</b>
<b>RUČAK</b>						
2325	JUHA OD POVRĆA S PROSOM	46,30	193,74	2,62	0,30	8,21
2166	PUNJENA PAPRIKA	325,21	1361,26	20,10	19,72	17,43
2427	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,77
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>699,92</b>	<b>2928,33</b>	<b>29,90</b>	<b>23,93</b>	<b>96,24</b>
<b>UŽINA</b>						
2055	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26
<b>Ukupno užina:</b>		<b>59,04</b>	<b>247,68</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>15,26</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1050,12</b>	<b>4394,01</b>	<b>33,83</b>	<b>36,95</b>	<b>154,60</b>

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2277	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
2006	MARGO	109,50	458,10	0,02	12,15	0,00
2011	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
2428	KRUH CRNI	88,80	371,60	3,20	0,80	17,20
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>370,50</b>	<b>1549,90</b>	<b>9,84</b>	<b>19,35</b>	<b>40,50</b>
<b>RUČAK</b>						
2325	JUHA OD POVRĆA S PROSOM	46,30	193,74	2,62	0,30	8,21
2166	PUNJENA PAPRIKA	325,21	1361,26	20,10	19,72	17,43
2427	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,77
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>699,92</b>	<b>2928,33</b>	<b>29,90</b>	<b>23,93</b>	<b>96,24</b>
<b>UŽINA</b>						
2055	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26
<b>Ukupno užina:</b>		<b>59,04</b>	<b>247,68</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>15,26</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1129,46</b>	<b>4725,91</b>	<b>40,17</b>	<b>43,28</b>	<b>152,00</b>

## ČETVRTAK

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2022	KUKURUZNI ŽGANCI S MLIJEKOM	304,40	1272,70	11,37	9,84	42,47
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>304,40</b>	<b>1272,70</b>	<b>11,37</b>	<b>9,84</b>	<b>42,47</b>
<b>RUČAK</b>						
2091	GOVEĐA JUHA	83,69	350,16	1,78	4,66	8,00
2430	PILEĆA PRSA U UMAKU	165,82	692,79	18,33	7,69	6,19
2314	KELJ LEŠO	222,90	932,86	6,04	10,22	28,67
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
2311	KOMPOT BRESKVA LIGHT	130,50	546,00	0,60	0,00	34,35
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>687,71</b>	<b>2876,60</b>	<b>29,78</b>	<b>23,37</b>	<b>93,61</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1086,91</b>	<b>4546,50</b>	<b>42,47</b>	<b>33,57</b>	<b>159,12</b>

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2022	KUKURUZNI ŽGANCI S MLIJEKOM	304,40	1272,70	11,37	9,84	42,47
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>375,24</b>	<b>1568,38</b>	<b>11,83</b>	<b>9,84</b>	<b>60,80</b>
<b>RUČAK</b>						
2091	GOVEĐA JUHA	83,69	350,16	1,78	4,66	8,00
2438	PILEĆA PRSA U UMAKU	189,02	789,79	22,69	8,33	6,19
2314	KELJ LEŠO	222,90	932,86	6,04	10,22	28,67
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
2311	KOMPOT BRESKVA LIGHT	130,50	546,00	0,60	0,00	34,35
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>710,91</b>	<b>2973,60</b>	<b>34,14</b>	<b>24,01</b>	<b>93,61</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1180,95</b>	<b>4939,18</b>	<b>47,30</b>	<b>34,21</b>	<b>177,44</b>

## PETAK

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2004	KAKAO	145,36	608,10	7,13	7,00	13,88
2010	SIRNI NAMAZ SA SJEMENKAMA	39,82	166,48	4,67	1,68	1,51
2257	GRAHAM PECIVO	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>308,78</b>	<b>1291,78</b>	<b>16,00</b>	<b>9,88</b>	<b>39,39</b>
<b>RUČAK</b>						
2096	KREM JUHA OD POVRČA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
2291	TJESTENINA S TUNJEVINOM	443,36	1850,13	18,89	18,32	50,78
2193	ZELENA SALATA S MRKVOM	58,84	245,49	0,73	5,05	2,70
2328	SOK OD NARANČE 100 %	90,00	376,00	1,40	0,40	20,80
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>719,77</b>	<b>3005,32</b>	<b>24,39</b>	<b>30,77</b>	<b>87,46</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1099,39</b>	<b>4592,17</b>	<b>40,85</b>	<b>40,65</b>	<b>145,18</b>

### ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2004	KAKAO	145,36	608,10	7,13	7,00	13,88
2010	SIRNI NAMAZ SA SJEMENKAMA	72,10	301,50	7,93	3,53	2,34
2257	GRAHAM PECIVO	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>341,06</b>	<b>1426,80</b>	<b>19,26</b>	<b>11,73</b>	<b>40,22</b>
<b>RUČAK</b>						
2096	KREM JUHA OD POVRČA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
2291	TJESTENINA S TUNJEVINOM	443,36	1850,13	18,89	18,32	50,78
2193	ZELENA SALATA S MRKVOM	58,84	245,49	0,73	5,05	2,70
2328	SOK OD NARANČE 100 %	90,00	376,00	1,40	0,40	20,80
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>690,17</b>	<b>2882,02</b>	<b>24,52</b>	<b>25,63</b>	<b>90,70</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1131,67</b>	<b>4727,80</b>	<b>44,11</b>	<b>42,50</b>	<b>146,01</b>



## ŠKOLSKI JESENSKI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (7 do 9 godina)

### TJEDAN I

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
<b>Ponedjeljak</b>	Zobene pahuljice sa cimetom i medom Jogurt s probiotikom	Juha od rajčice Pureći rižoto sa sezonskim povrćem Zelena salata Integralni kruh	Banana	1 065,80
<b>Utorak</b>	Integralni šareni sendvič Mandarina	Varivo od mahuna s junećim mesom Kruh crni Grožđe	Zobeni keksi sa cimetom i narančom	1 128,25
<b>Srijeda</b>	Čaj s limunom i medom Margo Marmelada Kruh crni	Juha od povrća s prosom Punjena paprika Pire krumpir Jabuka	Kruška	1 050,12
<b>Četvrtak</b>	Kukuruzni žganci s mlijekom	Goveđa juha Pileća prsa u umaku Kelj lešo Integralni kruh Kompot breskva light	Banana	1 086,91
<b>Petak</b>	Kakao Sirni namaz sa sjemenkama Graham pecivo	Krem juha od povrća Tjestenina s tunjevinom Zelena salata s mrkvom Sok od naranče 100 %	Jabuka	1 099,39

Prosječna tjedna energetska vrijednost: **1 086,09**

## ŠKOLSKI JESENSKI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (10 do 13 godina)

### TJEDAN I

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
<b>Ponedjeljak</b>	Zobene pahuljice sa cimetom i medom Jogurt s probiotikom Jabuka	Juha od rajčice Pureći rižoto sa sezonskim povrćem Zelena salata Integralni kruh	Banana	1 221,44
<b>Utorak</b>	Integralni šareni sendvič Mandarina	Varivo od mahuna s junećim mesom Kruh crni Grožđe	Zobeni keksi sa cimetom i narančom	1 245,75
<b>Srijeda</b>	Mlijeko Margo Marmelada Kruh crni	Juha od povrća s prosom Punjena paprika Pire krumpir Jabuka	Kruška	1 129,46
<b>Četvrtak</b>	Kukuruzni žganci s mlijekom Jabuka	Goveđa juha Pileća prsa u umaku Kelj lešo Integralni kruh Kompot breskva light	Banana	1 180,95
<b>Petak</b>	Kakao Sirni namaz sa sjemenkama Graham pecivo	Krem juha od povrća Tjestenina s tunjevinom Zelena salata s mrkvom Sok od naranče 100 %	Jabuka	1 131,67

Prosječna tjedna energetska vrijednost: **1 181,86**

## ŠKOLSKI JESENSKI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA

za dob 7-9 god. (Ukupno: doručak + ručak + užina)

### Makrohranjivi (bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		BJELANČEVINE			MASTI					
			UKUPNE	biljne	životinj.	UKUPNE	zasićene	jed. nezasićene	viš. nezasićene	lin. kiselina	kolesterol
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg
Ponedjeljak	1065	4458	36,5	17,8	18,7	36,1	7,3	16,6	12,2	11,4	65,7
Utorak	1128	4704	50,8	19,5	31,3	40,5	15,8	14,5	9,5	8,6	139,7
Srijeda	1050	4394	33,8	14,3	19,5	37,0	12,6	12,3	12,5	11,4	60,4
Četvrtak	1086	4546	42,5	16,5	25,9	33,6	8,9	13,8	6,4	5,1	87,7
Petak	1099	4592	40,8	20,5	20,3	40,6	10,9	19,3	10,4	9,4	60,9
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1086</b>	<b>4539</b>	<b>40,9</b>	<b>17,7</b>	<b>23,2</b>	<b>37,5</b>	<b>11,1</b>	<b>15,3</b>	<b>10,2</b>	<b>9,2</b>	<b>82,9</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1065	4458	152,5	41,5	111,0	18,5	432
Utorak	1128	4704	145,4	40,5	105,6	22,0	579
Srijeda	1050	4394	154,6	66,9	83,9	19,1	712
Četvrtak	1086	4546	159,1	74,8	84,3	17,2	747
Petak	1099	4592	145,2	68,6	76,5	19,0	830
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1086</b>	<b>4539</b>	<b>151,4</b>	<b>58,5</b>	<b>92,3</b>	<b>19,1</b>	<b>660</b>

### Mikrohranjivi (minerali i vitamini)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		MINERALI							
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu
	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1065	4458	741	1589	327	156	739	8,2	3,82	0,37
Utorak	1128	4704	1081	2393	462	170	782	9,3	6,51	0,87
Srijeda	1050	4394	422	2765	202	154	503	8,1	5,23	0,87
Četvrtak	1086	4546	417	2607	453	244	760	7,3	3,42	0,77
Petak	1099	4592	794	2183	449	188	710	8,5	3,99	0,72
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1086</b>	<b>4539</b>	<b>691</b>	<b>237</b>	<b>379</b>	<b>182</b>	<b>699</b>	<b>8,3</b>	<b>4,59</b>	<b>0,72</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		VITAMINI							
			R.E.	RETINOL	KAROTINI	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	NIACIN	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1065	4458	453	35	2515	0,57	0,73	9,5	0,87	71
Utorak	1128	4704	311	14	1037	0,74	0,61	10,7	1,08	97
Srijeda	1050	4394	352	17	1955	0,77	0,56	9,8	1,04	207
Četvrtak	1086	4546	588	68	3105	0,63	0,84	16,2	1,72	117
Petak	1099	4592	895	74	4974	0,71	0,83	12,6	0,72	185
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1086</b>	<b>4539</b>	<b>520</b>	<b>42</b>	<b>2712</b>	<b>0,69</b>	<b>0,71</b>	<b>11,8</b>	<b>1,08</b>	<b>136</b>

## ŠKOLSKI JESENSKI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA za dob 10-13 god. (Ukupno: doručak + ručak + užina)

### Makronutrijenti (bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		BJELANČEVINE			MASTI					
			UKUPNE	biljne	životinj.	UKUPNE	zasićene	jed. nezasićene	viš. nezasićene	lin. kiselina	kolesterol
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg
Ponedjeljak	1221	5108	40,0	21,3	18,7	36,9	7,6	16,8	12,6	11,8	65,7
Utorak	1245	5188	57,8	21,9	35,9	44,7	18,1	15,8	10,1	9,1	157,5
Srijeda	1129	4725	40,2	14,1	26,1	43,3	16,6	14,5	12,7	11,5	86,4
Četvrtak	1180	4939	47,3	17,0	30,3	34,2	9,1	14,1	6,5	5,1	101,5
Petak	1131	4737	44,1	21,3	22,8	42,5	11,3	20,0	11,2	10,2	61,7
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1181</b>	<b>4937</b>	<b>45,9</b>	<b>19,1</b>	<b>26,8</b>	<b>40,3</b>	<b>12,5</b>	<b>16,2</b>	<b>10,6</b>	<b>9,5</b>	<b>94,6</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1221	5108	187,2	60,7	126,7	24,5	578
Utorak	1245	5188	158,3	41,1	117,9	23,5	601
Srijeda	1129	4725	152,0	68,3	83,9	19,1	885
Četvrtak	1180	4939	177,4	93,1	84,5	20,3	891
Petak	1131	4737	146,0	69,2	76,5	19,9	847
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1181</b>	<b>4937</b>	<b>164,2</b>	<b>66,5</b>	<b>97,9</b>	<b>21,4</b>	<b>760</b>

### Mikronutrijenti (minerali i vitamini)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		MINERALI							
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu
	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1221	5108	904	1866	346	189	837	10,5	3,98	0,43
Utorak	1245	5188	1377	2488	556	184	915	9,9	7,03	0,94
Srijeda	1129	4725	519	3060	401	181	686	8,0	5,99	0,90
Četvrtak	1180	4939	435	2858	462	257	814	7,9	3,71	0,85
Petak	1131	4737	877	2213	465	200	761	8,7	4,37	0,72
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1181</b>	<b>4937</b>	<b>822</b>	<b>2497</b>	<b>446</b>	<b>202</b>	<b>803</b>	<b>9,0</b>	<b>5,02</b>	<b>0,77</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		VITAMINI							
			R.E.	RETINOL	KAROTINI	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	NIACIN	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1221	5108	460	35	2561	0,71	0,81	10,8	0,92	76
Utorak	1245	5188	351	16	1037	0,79	0,68	11,8	1,20	97
Srijeda	1129	4725	407	71	1961	0,85	0,88	11,9	1,11	168
Četvrtak	1180	4939	596	68	3151	0,72	0,89	18,4	1,87	122
Petak	1131	4737	897	74	4976	0,74	0,86	12,7	0,73	185
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1181</b>	<b>4937</b>	<b>542</b>	<b>53</b>	<b>2737</b>	<b>0,76</b>	<b>0,82</b>	<b>13,1</b>	<b>1,17</b>	<b>130</b>



# **1. JELOVNICI**

## **1.2. ZIMSKI JELOVNIK**

## P O N E D J E L J A K

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2001	ČAJ S LIMUNOM I MEDOM	40,66	170,10	0,27	0,08	12,00
2007	MLIJEČNI NAMAŽ	80,00	334,80	2,80	7,20	1,00
2324	ZOBENA ŠTANGICA	187,20	792,00	5,76	3,06	35,94
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>307,86</b>	<b>1296,90</b>	<b>8,83</b>	<b>10,34</b>	<b>48,94</b>
<b>RUČAK</b>						
2261	VARIVO OD GRAHA S PURETINOM	345,91	1445,83	23,92	13,39	34,27
2200	KUPUS SALATA	47,37	197,26	1,75	3,09	3,59
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
2265	KOLAČ OD MRKVE I JABUKE	214,26	897,17	6,00	7,24	32,75
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>692,34</b>	<b>2895,05</b>	<b>34,71</b>	<b>24,51</b>	<b>87,01</b>
<b>UŽINA</b>						
2058	NARANČA	45,50	189,80	1,04	0,00	11,05
<b>Ukupno užina:</b>		<b>45,50</b>	<b>189,80</b>	<b>1,04</b>	<b>0,00</b>	<b>11,05</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1045,70</b>	<b>4381,75</b>	<b>44,57</b>	<b>34,85</b>	<b>146,99</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2001	ČAJ S LIMUNOM I MEDOM	40,66	170,10	0,27	0,08	12,00
2007	MLIJEČNI NAMAŽ	80,00	334,80	2,80	7,20	1,00
2324	ZOBENA ŠTANGICA	187,20	792,00	5,76	3,06	35,94
2433	KIVI	45,60	190,38	1,14	0,00	10,26
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>353,46</b>	<b>1487,28</b>	<b>9,97</b>	<b>10,34</b>	<b>59,20</b>
<b>RUČAK</b>						
2261	VARIVO OD GRAHA S PURETINOM	345,91	1445,83	23,92	13,39	34,27
2200	KUPUS SALATA	47,37	197,26	1,75	3,09	3,59
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
2265	KOLAČ OD MRKVE I JABUKE	214,26	897,17	6,00	7,24	32,75
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>692,34</b>	<b>2895,05</b>	<b>34,71</b>	<b>24,51</b>	<b>87,01</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1140,60</b>	<b>4779,53</b>	<b>45,99</b>	<b>35,21</b>	<b>169,24</b>

# UTORAK

## ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2024	KUKURUZNI ŽGANCI SA SIROM	233,80	977,70	10,41	3,00	40,20
2045	JOGURT S PROBIOTIKOM	88,50	370,50	5,40	4,20	7,20
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>322,30</b>	<b>1348,20</b>	<b>15,81</b>	<b>7,20</b>	<b>47,40</b>
<b>RUČAK</b>						
2338	JUHA OD BUNDEVE	113,95	476,10	2,21	4,85	16,38
2315	ZAPEČENA TJESTENINA S PILETINOM I RAJČICOM	538,08	2251,39	36,28	24,13	43,60
2195	ZELENA SALATA S KUKURUZOM	43,91	182,76	0,91	3,21	3,00
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>695,93</b>	<b>2910,25</b>	<b>39,40</b>	<b>32,19</b>	<b>62,98</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1089,07</b>	<b>4554,13</b>	<b>55,67</b>	<b>39,39</b>	<b>128,70</b>

## ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2042	ACIDOFILNO MLIJEKO	108,00	452,09	6,12	5,76	8,10
2024	KUKURUZNI ŽGANCI SA SIROM	233,80	977,70	10,41	3,00	40,20
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>341,80</b>	<b>1429,79</b>	<b>16,53</b>	<b>8,76</b>	<b>48,30</b>
<b>RUČAK</b>						
2338	JUHA OD BUNDEVE	113,95	476,10	2,21	4,85	16,38
2315	ZAPEČENA TJESTENINA S PILETINOM I RAJČICOM	538,08	2251,39	36,28	24,13	43,60
2195	ZELENA SALATA S KUKURUZOM	43,91	182,76	0,91	3,21	3,00
2055	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>754,97</b>	<b>3157,93</b>	<b>39,83</b>	<b>32,19</b>	<b>78,24</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1167,61</b>	<b>4883,40</b>	<b>56,82</b>	<b>40,95</b>	<b>144,87</b>

## SRIJEDA

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2042	ACIDOFILNO MLIJEKO	108,00	452,09	6,12	5,76	8,10
2327	MARGO OMEGOL	78,15	327,45	0,00	8,85	0,00
2015	TOAST ŠUNKA	31,20	131,10	5,10	1,20	0,00
2250	GRAHAM KRUH	82,40	344,80	2,80	0,80	16,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>299,75</b>	<b>1255,44</b>	<b>14,02</b>	<b>16,61</b>	<b>24,10</b>
<b>RUČAK</b>						
2100	JUHA OD RAJČICE	91,88	384,54	1,70	3,22	14,28
2217	KUHANO JAJE	90,60	382,20	7,80	6,60	0,00
2427	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,27
2295	PIRE ŠPINAT	118,68	496,48	5,47	5,67	11,98
2057	MANDARINA	35,70	149,10	0,95	0,00	8,40
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>594,44</b>	<b>2489,97</b>	<b>22,63</b>	<b>19,40</b>	<b>86,92</b>
<b>UŽINA</b>						
2082	SAVIJAČA SA SIROM I BUĆAMA	187,46	784,62	5,63	7,60	25,20
<b>Ukupno užina:</b>		<b>187,46</b>	<b>784,62</b>	<b>5,63</b>	<b>7,60</b>	<b>25,20</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1077,85</b>	<b>4514,08</b>	<b>44,21</b>	<b>43,61</b>	<b>133,21</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2045	JOGURT S PROBIOTIKOM	88,50	370,50	5,40	4,20	7,20
2327	MARGO OMEGOL	78,15	327,45	0,00	8,85	0,00
2015	TOAST ŠUNKA	31,20	131,10	5,10	1,20	0,00
2251	GRAHAM KRUH	144,20	603,40	4,90	1,40	28,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>342,05</b>	<b>1432,45</b>	<b>15,40</b>	<b>15,65</b>	<b>35,20</b>
<b>RUČAK</b>						
2100	JUHA OD RAJČICE	91,88	384,54	1,70	3,22	14,28
2217	KUHANO JAJE	90,60	382,20	7,80	6,60	0,00
2427	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,27
2295	PIRE ŠPINAT	118,68	496,48	5,47	5,67	11,98
2058	NARANČA	45,50	189,80	1,04	0,00	11,05
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>604,24</b>	<b>2530,67</b>	<b>22,73</b>	<b>19,40</b>	<b>89,57</b>
<b>UŽINA</b>						
2082	SAVIJAČA SA SIROM I BUĆAMA	187,46	784,62	5,63	7,60	25,20
<b>Ukupno užina:</b>		<b>187,46</b>	<b>784,62</b>	<b>5,63</b>	<b>7,60</b>	<b>25,20</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1129,95</b>	<b>4731,79</b>	<b>45,69</b>	<b>42,65</b>	<b>146,96</b>



## ČETVRTAK

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2277	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
2005	MASLAC	56,33	235,65	0,08	6,23	0,00
2011	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>313,33</b>	<b>1310,65</b>	<b>9,74</b>	<b>13,43</b>	<b>39,70</b>
<b>RUČAK</b>						
2174	MIJEŠANO VARIVO S BIJELIM MEŠOM I NOKLICAMA	398,49	1667,50	24,79	18,48	35,57
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
2440	ZIMSKI SLADOLED	198,00	828,00	2,30	4,90	36,20
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>681,29</b>	<b>2850,30</b>	<b>30,13</b>	<b>24,18</b>	<b>88,17</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1089,41</b>	<b>4558,15</b>	<b>41,18</b>	<b>37,96</b>	<b>150,91</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2277	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
2005	MASLAC	56,33	235,65	0,08	6,23	0,00
2011	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>313,33</b>	<b>1310,65</b>	<b>9,74</b>	<b>13,43</b>	<b>39,70</b>
<b>RUČAK</b>						
2174	MIJEŠANO VARIVO S BIJELIM MEŠOM I NOKLICAMA	398,49	1667,50	24,79	18,48	35,57
2253	INTEGRALNI KRUH	169,60	709,60	6,08	1,60	32,80
2440	ZIMSKI SLADOLED	198,00	828,00	2,30	4,90	36,20
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>766,09</b>	<b>3205,10</b>	<b>33,17</b>	<b>24,98</b>	<b>104,57</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	9,18
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>9,18</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1174,21</b>	<b>4912,95</b>	<b>44,22</b>	<b>38,76</b>	<b>167,31</b>

## PETAK

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2277	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
2332	NAMAZ OD SLANUTKA	124,67	521,44	3,44	8,53	9,08
2428	KRUH CRNI	88,80	371,60	3,20	0,80	17,20
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>333,47</b>	<b>1395,04</b>	<b>13,24</b>	<b>15,73</b>	<b>35,68</b>
<b>RUČAK</b>						
2096	KREM JUHA OD POVRĆA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
2330	RIBLJI FILE	285,50	1197,45	12,00	16,49	22,40
2143	BLITVA LEŠO S KRUMPIROM	136,92	572,51	4,02	5,25	19,53
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>620,83</b>	<b>2599,34</b>	<b>19,85</b>	<b>28,75</b>	<b>73,44</b>
<b>UŽINA</b>						
2055	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26
<b>Ukupno užina:</b>		<b>59,04</b>	<b>247,68</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>15,26</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1013,33</b>	<b>4242,06</b>	<b>33,53</b>	<b>44,48</b>	<b>124,38</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2277	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
2332	NAMAZ OD SLANUTKA	124,67	521,44	3,44	8,53	9,08
2428	KRUH CRNI	88,80	371,60	3,20	0,80	17,20
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>333,47</b>	<b>1395,04</b>	<b>13,24</b>	<b>15,73</b>	<b>35,68</b>
<b>RUČAK</b>						
2096	KREM JUHA OD POVRĆA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
2330	RIBLJI FILE	285,50	1197,45	12,00	16,49	22,40
2143	BLITVA LEŠO S KRUMPIROM	136,92	572,51	4,02	5,25	19,53
2429	KRUH CRNI	155,40	650,30	5,60	1,40	30,10
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>776,23</b>	<b>3249,64</b>	<b>25,45</b>	<b>30,15</b>	<b>103,54</b>
<b>UŽINA</b>						
2055	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26
<b>Ukupno užina:</b>		<b>59,04</b>	<b>247,68</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>15,26</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1168,73</b>	<b>4892,36</b>	<b>39,13</b>	<b>45,88</b>	<b>154,48</b>

## P O N E D J E L J A K   I I

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2278	MÜSLI, MJEŠAVINA ŽITARICA	301,90	1265,60	12,01	11,65	40,07
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>301,90</b>	<b>1265,60</b>	<b>12,01</b>	<b>11,65</b>	<b>40,07</b>
<b>RUČAK</b>						
2167	SEKELI GULAŠ	292,86	1225,42	20,21	20,69	7,26
2289	PIRE KRUMPIR	178,97	749,03	5,03	2,81	35,63
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
2055	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>615,67</b>	<b>2576,93</b>	<b>28,71</b>	<b>24,29</b>	<b>74,56</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1012,37</b>	<b>4239,73</b>	<b>42,04</b>	<b>36,30</b>	<b>137,67</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2274	MÜSLI S MLIJEKOM	339,70	1423,80	13,51	13,44	45,37
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>339,70</b>	<b>1423,80</b>	<b>13,51</b>	<b>13,44</b>	<b>45,37</b>
<b>RUČAK</b>						
2167	SEKELI GULAŠ	292,86	1225,42	20,21	20,69	7,26
2427	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,27
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
2055	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>694,28</b>	<b>2905,55</b>	<b>30,40</b>	<b>25,40</b>	<b>91,20</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1128,78</b>	<b>4726,55</b>	<b>45,23</b>	<b>39,20</b>	<b>159,61</b>

## UTORAK II

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2441	MLIJEKO	114,00	478,00	6,60	5,60	9,40
2017	KUHANO JAJE	63,42	267,54	5,46	4,62	0,00
2313	SIRNI NAMAZ S MASLINAMA	51,84	216,78	5,39	2,50	1,73
2258	PECIVO SA SJEMENKAMA	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>352,86</b>	<b>1479,52</b>	<b>21,65</b>	<b>13,92</b>	<b>35,13</b>
<b>RUČAK</b>						
2095	PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	98,86	413,71	6,09	4,22	9,14
2101	PEČENA PILETINA	234,00	978,80	28,65	13,25	0,00
2149	POVRĆE LEŠO S KUKURUZOM	158,08	661,37	3,93	8,24	18,14
2290	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
2058	NARANČA	45,50	189,80	1,04	0,00	11,05
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>621,24</b>	<b>2598,48</b>	<b>42,75</b>	<b>26,50</b>	<b>54,73</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1044,94</b>	<b>4373,68</b>	<b>64,86</b>	<b>40,42</b>	<b>108,19</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2441	MLIJEKO	114,00	478,00	6,60	5,60	9,40
2017	KUHANO JAJE	63,42	267,54	5,46	4,62	0,00
2313	SIRNI NAMAZ S MASLINAMA	51,84	216,78	5,39	2,50	1,73
2258	PECIVO SA SJEMENKAMA	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>352,86</b>	<b>1479,52</b>	<b>21,65</b>	<b>13,92</b>	<b>35,13</b>
<b>RUČAK</b>						
2095	PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	98,86	413,71	6,09	4,22	9,14
2101	PEČENA PILETINA	234,00	978,80	28,65	13,25	0,00
2149	POVRĆE LEŠO S KUKURUZOM	158,08	661,37	3,93	8,24	18,14
2253	INTEGRALNI KRUH	169,60	709,60	6,08	1,60	32,80
2057	MANDARINA	35,70	149,10	0,95	0,00	8,40
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>696,24</b>	<b>2912,58</b>	<b>45,69</b>	<b>27,30</b>	<b>68,48</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1119,94</b>	<b>4687,78</b>	<b>67,81</b>	<b>41,22</b>	<b>121,94</b>

## SRIJEDA II

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2328	SOK OD NARANČE 100 %	90,00	376,00	1,40	0,40	20,80
2327	MARGO OMEGOL	78,15	327,45	0,00	8,85	0,00
2011	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
2250	GRAHAM KRUH	82,40	344,80	2,80	0,80	16,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>302,75</b>	<b>1266,45</b>	<b>4,22</b>	<b>10,05</b>	<b>50,70</b>
<b>RUČAK</b>						
2333	VARIVO OD MIJEŠANIH GRAHORICA	455,67	1906,25	22,61	22,74	42,01
2200	KUPUS SALATA	47,37	197,26	1,75	3,09	3,59
2250	GRAHAM KRUH	82,40	344,80	2,80	0,80	16,00
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>656,28</b>	<b>2743,99</b>	<b>27,62</b>	<b>26,62</b>	<b>79,92</b>
<b>UŽINA</b>						
2361	INTEGRALNI MUFFIN S VOĆEM	202,33	846,70	5,57	8,19	28,09
<b>Ukupno užina:</b>		<b>202,33</b>	<b>846,70</b>	<b>5,57</b>	<b>8,19</b>	<b>28,09</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1161,36</b>	<b>4857,14</b>	<b>37,41</b>	<b>44,86</b>	<b>158,71</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2328	SOK OD NARANČE 100 %	90,00	376,00	1,40	0,40	20,80
2327	MARGO OMEGOL	78,15	327,45	0,00	8,85	0,00
2011	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
2251	GRAHAM KRUH	144,20	603,40	4,90	1,40	28,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>364,55</b>	<b>1525,05</b>	<b>6,32</b>	<b>10,65</b>	<b>62,70</b>
<b>RUČAK</b>						
2333	VARIVO OD MIJEŠANIH GRAHORICA	455,67	1906,25	22,61	22,74	42,01
2200	KUPUS SALATA	47,37	197,26	1,75	3,09	3,59
2250	GRAHAM KRUH	82,40	344,80	2,80	0,80	16,00
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>656,28</b>	<b>2743,99</b>	<b>27,62</b>	<b>26,62</b>	<b>79,92</b>
<b>UŽINA</b>						
2361	INTEGRALNI MUFFIN S VOĆEM	202,33	846,70	5,57	8,19	28,09
<b>Ukupno užina:</b>		<b>202,33</b>	<b>846,70</b>	<b>5,57</b>	<b>8,19</b>	<b>28,09</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1223,16</b>	<b>5115,74</b>	<b>39,51</b>	<b>45,46</b>	<b>170,71</b>

## ČETVRTAK II

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2001	ČAJ S LIMUNOM I MEDOM	40,66	170,10	0,27	0,08	12,00
2303	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ	265,53	1095,04	14,47	8,39	33,09
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>306,19</b>	<b>1265,14</b>	<b>14,74</b>	<b>8,47</b>	<b>45,09</b>
<b>RUČAK</b>						
2338	JUHA OD BUNDEVE	113,95	476,10	2,21	4,85	16,38
2112	JUNEĆA ŠNICLA U UMAKU	265,76	1111,83	19,58	18,47	5,69
2335	RIŽA S GRAŠKOM I KUKURUZOM	242,48	1014,56	5,87	5,62	42,35
2191	ZELENA SALATA	81,95	341,83	0,73	8,06	1,73
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>704,13</b>	<b>2944,32</b>	<b>28,40</b>	<b>37,00</b>	<b>66,15</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1081,16</b>	<b>4505,14</b>	<b>43,59</b>	<b>45,47</b>	<b>129,57</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2437	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ	316,43	1299,94	19,07	11,99	33,12
2057	MANDARINA	35,70	149,10	0,95	0,00	8,40
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>352,13</b>	<b>1449,04</b>	<b>20,02</b>	<b>11,99</b>	<b>41,52</b>
<b>RUČAK</b>						
2338	JUHA OD BUNDEVE	113,95	476,10	2,21	4,85	16,38
2112	JUNEĆA ŠNICLA U UMAKU	265,76	1111,83	19,58	18,47	5,69
2335	RIŽA S GRAŠKOM I KUKURUZOM	242,48	1014,56	5,87	5,62	42,35
2191	ZELENA SALATA	81,95	341,83	0,73	8,06	1,73
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>704,13</b>	<b>2944,32</b>	<b>28,40</b>	<b>37,00</b>	<b>66,15</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1127,10</b>	<b>4689,04</b>	<b>48,87</b>	<b>48,99</b>	<b>126,00</b>

## PETAK II

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2322	TUNJEVINA U GRAHAM PECIVU	247,77	1035,95	11,81	7,79	32,61
2057	MANDARINA	35,70	149,10	0,95	0,00	8,40
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>283,47</b>	<b>1185,05</b>	<b>12,75</b>	<b>7,79</b>	<b>41,01</b>
<b>RUČAK</b>						
2099	JUHA OD RAJČICE S INTEGRALNOM RIŽOM	72,18	302,03	1,18	3,16	10,01
2337	LAZANJE S POVRĆEM	523,81	2190,56	23,42	16,09	57,94
2328	SOK OD NARANČE 100 %	90,00	376,00	1,40	0,40	20,80
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>685,99</b>	<b>2868,59</b>	<b>26,00</b>	<b>19,65</b>	<b>88,76</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1064,26</b>	<b>4450,84</b>	<b>40,07</b>	<b>27,80</b>	<b>152,81</b>

### ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2322	TUNJEVINA U GRAHAM PECIVU	247,77	1035,95	11,81	7,79	32,61
2045	JOGURT S PROBIOTIKOM	88,50	370,50	5,40	4,20	7,20
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>336,27</b>	<b>1406,45</b>	<b>17,21</b>	<b>11,99</b>	<b>39,81</b>
<b>RUČAK</b>						
2099	JUHA OD RAJČICE S INTEGRALNOM RIŽOM	72,18	302,03	1,18	3,16	10,01
2337	LAZANJE S POVRĆEM	523,81	2190,56	23,42	16,09	57,94
2328	SOK OD NARANČE 100 %	90,00	376,00	1,40	0,40	20,80
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>685,99</b>	<b>2868,59</b>	<b>26,00</b>	<b>19,65</b>	<b>88,76</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1117,06</b>	<b>4672,24</b>	<b>44,53</b>	<b>32,00</b>	<b>151,61</b>

## ŠKOLSKI ZIMSKI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (7 do 9 godina)

### TJEDAN I

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
<b>Ponedjeljak</b>	Čaj s limunom i medom Mliječni namaz Zobena štangica	Varivo od graha s puretinom Kupus salata Integralni kruh Kolač od mrkve i jabuke	Naranča	1 045,70
<b>Utorak</b>	Kukuruzni žganci sa sirom Jogurt s probiotikom	Juha od bundeve Zapečena tjestenina s piletinom i rajčicom Zelena salata s kukuruzom	Jabuka	1 089,07
<b>Srijeda</b>	Acidofilno mlijeko Margo omegol Toast šunka Graham kruh	Juha od rajčice Kuhano jaje Pire krumpir Pire špinat Mandarina	Savijača sa sirom i bučama	1 077,85
<b>Četvrtak</b>	Mlijeko Maslac Marmelada Integralni kruh	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh Zimski sladoled	Banana	1 089,41
<b>Petak</b>	Mlijeko Namaz od slanutka Kruh crni	Krem juha od povrća Riblji file Blitva lešo s krumpirom Jabuka	Kruška	1 013,33

**Prosječna tjedna energetska vrijednost: 1 063,07**

## ŠKOLSKI ZIMSKI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (10 do 13 godina)

### TJEDAN I

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
<b>Ponedjeljak</b>	Čaj s limunom i medom Mliječni namaz Zobena štangica Kivi	Varivo od graha s puretinom Kupus salata Integralni kruh Kolač od mrkve i jabuke	Banana	1 140,60
<b>Utorak</b>	Acidofilno mlijeko Kukuruzni žganci sa sirom	Juha od bundeve Zapečena tjestenina s piletinom i rajčicom Zelena salata s kukuruzom Kruška	Jabuka	1 167,61
<b>Srijeda</b>	Jogurt s probiotikom Margo omegol Toast šunka Graham kruh	Juha od rajčice Kuhano jaje Pire krumpir Pire špinat Naranča	Savijača sa sirom i bučama	1 129,95
<b>Četvrtak</b>	Mlijeko Maslac Marmelada Integralni kruh	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh Zimski sladoled	Banana	1 174,21
<b>Petak</b>	Mlijeko Namaz od slanutka Kruh crni	Krem juha od povrća Riblji file Blitva lešo s krumpirom Kruh crni Jabuka	Kruška	1 168,73

**Prosječna tjedna energetska vrijednost: 1 156,22**



## ŠKOLSKI ZIMSKI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (7 do 9 godina)

### TJEDAN II

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
<b>Ponedjeljak</b>	Müsli - mješavina žitarica	Sekeli gulaš Pire krumpir Integralni kruh Kruška	Banana	1 012,37
<b>Utorak</b>	Mlijeko Kuhano jaje Sirni namaz s maslinama Pecivo sa sjemenkama	Pileća juha s griz noklicama Pečena piletina Povrće lešo s kukuruzom Integralni kruh Naranča	Jabuka	1 044,94
<b>Srijeda</b>	Sok od naranče 100 % Margo omegol Marmelada Graham kruh	Varivo od miješanih grahorica Kupus salata Graham kruh Jabuka	Integralni muffin s voćem	1 161,36
<b>Četvrtak</b>	Čaj s limunom i medom Integralni šareni sendvič	Juha od bundeve Juneća šnicla u umaku Riža s graškom i kukuruzom Zelena salata	Jabuka	1 081,16
<b>Petak</b>	Tunjevina u graham pecivu Mandarina	Juha od rajčice Lazanje s povrćem Sok od naranče 100 %	Banana	1 064,26

**Prosječna tjedna energetska vrijednost: 1 072,82**

## ŠKOLSKI ZIMSKI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (10 do 13 godina)

### TJEDAN II

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
<b>Ponedjeljak</b>	Müsli s mlijekom	Sekeli gulaš Pire krumpir Integralni kruh Kruška	Banana	1 128,78
<b>Utorak</b>	Mlijeko Kuhano jaje Sirni namaz s maslinama Pecivo sa sjemenkama	Pileća juha s griz noklicama Pečena piletina Povrće lešo s kukuruzom Integralni kruh Mandarina	Jabuka	1 119,94
<b>Srijeda</b>	Sok od naranče 100 % Margo omegol Marmelada Graham kruh	Varivo od miješanih grahorica Kupus salata Graham kruh Jabuka	Integralni muffin s voćem	1 223,16
<b>Četvrtak</b>	Integralni šareni sendvič Mandarina	Juha od bundeve Juneća šnicla u umaku Riža s graškom i kukuruzom Zelena salata	Jabuka	1 127,10
<b>Petak</b>	Tunjevina u graham pecivu Jogurt s probiotikom	Juha od rajčice s integralnom rižom Lazanje s povrćem Sok od naranče 100 %	Banana	1 117,06

**Prosječna tjedna energetska vrijednost: 1 143,21**

## ŠKOLSKI ZIMSKI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA

za dob 7-9 god. (Ukupno: doručak + ručak + užina)

### Makrohranjenti (bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		BJELANČEVINE			MASTI					
			UKUPNE	biljne	životinj.	UKUPNE	zasićene	jed. nezasićene	viš. nezasićene	lin. kiselina	kolesterol
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg
Ponedjeljak	1045	4381	44,6	25,2	19,4	34,8	10,2	10,6	12,1	11,1	129,4
Utorak	1089	4554	55,7	15,9	39,8	39,4	18,7	14,8	5,0	4,0	184,0
Srijeda	1077	4514	44,2	16,9	27,3	43,6	16,3	14,4	10,6	9,4	337,1
Četvrtak	1089	4558	41,2	16,2	25,0	38,0	13,4	10,6	13,6	12,6	132,6
Petak	1013	4242	33,5	14,4	7,1	44,5	10,6	11,4	13,3	12,0	43,9
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1063</b>	<b>4450</b>	<b>43,8</b>	<b>17,7</b>	<b>23,7</b>	<b>40,1</b>	<b>13,8</b>	<b>12,4</b>	<b>10,9</b>	<b>9,8</b>	<b>165,4</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1045	4381	147,0	40,1	91,6	25,5	408
Utorak	1089	4554	128,7	34,9	94,0	12,2	647
Srijeda	1077	4514	133,2	30,2	103,0	15,6	823
Četvrtak	1089	4558	150,9	79,2	71,7	20,8	624
Petak	1013	4242	124,4	51,3	50,9	19,4	739
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1063</b>	<b>4450</b>	<b>136,8</b>	<b>47,1</b>	<b>82,2</b>	<b>18,7</b>	<b>648</b>

### Mikrohranjenti (minerali i vitamini)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		MINERALI							
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu
	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1045	4381	1031	1979	455	189	1217	11,2	2,73	0,78
Utorak	1089	4554	744	1655	698	184	943	7,5	3,63	0,67
Srijeda	1077	4514	707	3464	661	254	809	10,1	4,21	0,79
Četvrtak	1089	4558	635	2242	512	216	835	8,0	3,53	0,71
Petak	1013	4242	423	2619	453	234	486	10,9	3,59	1,24
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1063</b>	<b>4450</b>	<b>708</b>	<b>2392</b>	<b>556</b>	<b>215</b>	<b>858</b>	<b>9,5</b>	<b>3,54</b>	<b>0,84</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		VITAMINI							
			R.E.	RETINOL	KAROTINI	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	NIACIN	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1045	4381	593	4	3062	0,76	0,56	11,1	0,80	151
Utorak	1089	4554	976	70	4072	0,77	0,87	13,2	1,07	64
Srijeda	1077	4514	1688	191	7821	0,76	1,14	6,6	1,96	146
Četvrtak	1089	4558	832	54	3519	0,80	0,89	15,5	1,57	69
Petak	1013	4242	805	72	4165	0,54	0,92	8,7	0,52	90
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1063</b>	<b>4450</b>	<b>979</b>	<b>78</b>	<b>4528</b>	<b>0,73</b>	<b>0,88</b>	<b>11,0</b>	<b>1,19</b>	<b>104</b>

## ŠKOLSKI ZIMSKI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA

za dob 10-13 god. (Ukupno: doručak + ručak + užina)

### Makronutrijenti (bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		BJELANČEVINE			MASTI					
			UKUPNE	biljne	životinj.	UKUPNE	zasićene	jed. nezasićene	viš. nezasićene	lin. kiselina	kolesterol
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg
Ponedjeljak	1140	4779	46,0	26,6	19,4	35,2	10,3	10,6	12,4	11,1	129,4
Utorak	1167	4883	56,8	16,3	40,5	41,0	19,7	15,3	5,0	4,1	190,9
Srijeda	1129	4731	45,7	19,1	26,6	42,6	15,4	14,1	10,8	9,7	330,2
Četvrtak	1174	4912	44,2	19,2	25,0	38,8	13,7	10,8	14,0	13,0	132,6
Petak	1168	4892	39,1	20,0	7,1	45,9	11,0	11,6	14,1	12,7	43,9
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1156</b>	<b>4840</b>	<b>46,4</b>	<b>20,3</b>	<b>23,7</b>	<b>40,7</b>	<b>14,0</b>	<b>12,5</b>	<b>11,3</b>	<b>10,1</b>	<b>165,4</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1140	4779	169,2	56,5	97,5	28,2	476
Utorak	1167	4883	144,9	51,1	94,0	15,5	794
Srijeda	1129	4731	147,0	32,2	114,7	18,7	829
Četvrtak	1174	4912	167,3	80,0	87,3	23,8	640
Petak	1168	4892	154,5	52,7	79,6	23,0	767
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1156</b>	<b>4840</b>	<b>156,6</b>	<b>54,5</b>	<b>94,6</b>	<b>21,8</b>	<b>701</b>

### Mikronutrijenti (minerali i vitamini)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		MINERALI							
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu
	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1140	4779	1034	2595	438	237	1299	11,9	2,81	0,88
Utorak	1167	4883	759	1902	738	202	976	7,8	3,76	0,91
Srijeda	1129	4731	854	3571	647	280	863	10,9	4,99	0,85
Četvrtak	1174	4912	796	2334	525	240	921	9,8	3,53	0,71
Petak	1168	4892	773	2759	467	262	609	12,0	4,46	1,24
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1156</b>	<b>4840</b>	<b>843</b>	<b>2632</b>	<b>563</b>	<b>244</b>	<b>934</b>	<b>10,5</b>	<b>3,91</b>	<b>0,92</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		VITAMINI							
			R.E.	RETINOL	KAROTINI	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	NIACIN	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1140	4779	691	4	3648	0,70	0,66	12,0	1,34	178
Utorak	1167	4883	994	84	4093	0,83	0,91	13,5	1,09	69
Srijeda	1129	4731	1666	177	7774	0,86	1,19	7,3	2,02	179
Četvrtak	1174	4912	832	54	3519	0,87	0,94	16,6	1,57	69
Petak	1168	4892	805	72	4165	0,63	0,97	10,0	0,64	90
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1156</b>	<b>4840</b>	<b>997</b>	<b>78</b>	<b>4640</b>	<b>0,78</b>	<b>0,93</b>	<b>11,9</b>	<b>1,33</b>	<b>117</b>

## ŠKOLSKI ZIMSKI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA II

za dob 7-9 god. (Ukupno: doručak + ručak + užina)

### Makronutrijenti (bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		BJELANČEVINE			MASTI					
			UKUPNE	biljne	životinj.	UKUPNE	zasićene	jed. nezasićene	viš. nezasićene	lin. kiselina	kolesterol
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg
Ponedjeljak	1131	4735	44,0	17,1	26,9	41,3	15,6	15,6	10,9	10,1	79,0
Utorak	1120	4690	63,6	18,4	45,2	45,1	12,3	19,3	12,8	12,2	420,7
Srijeda	1151	4791	33,7	21,5	12,2	39,4	9,6	16,6	13,2	10,2	31,0
Četvrtak	1189	4961	51,5	16,8	34,6	51,3	19,5	19,6	11,7	10,6	130
Petak	1193	4991	45,0	22,4	22,6	40,2	19,4	14,0	6,1	4,5	101,9
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1157</b>	<b>4834</b>	<b>47,6</b>	<b>19,3</b>	<b>28,3</b>	<b>43,5</b>	<b>15,3</b>	<b>17,0</b>	<b>10,9</b>	<b>9,5</b>	<b>152,5</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1131	4735	154,6	53,4	99,4	17,7	779
Utorak	1120	4690	120,5	38,6	78,0	20,7	579
Srijeda	1151	4791	172,4	102,5	70,1	29,1	734
Četvrtak	1189	4961	134,1	43,6	90,5	21,0	744
Petak	1193	4991	153,2	52,0	101,3	17,2	630
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1157</b>	<b>4834</b>	<b>147,0</b>	<b>58,0</b>	<b>87,8</b>	<b>21,1</b>	<b>693</b>

### Mikronutrijenti (minerali i vitamini)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		MINERALI							
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu
	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1131	4735	1387	2411	579	171	804	9,1	5,24	0,84
Utorak	1120	4690	1236	2115	304	216	913	10,4	6,46	1,03
Srijeda	1151	4791	561	2471	214	219	631	9,5	4,40	1,18
Četvrtak	1189	4961	853	2273	591	214	850	8,6	7,20	0,87
Petak	1193	4991	883	2091	858	179	1038	8,1	4,93	0,92
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1157</b>	<b>4834</b>	<b>984</b>	<b>2272</b>	<b>509</b>	<b>200</b>	<b>847</b>	<b>9,1</b>	<b>5,64</b>	<b>0,97</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		VITAMINI							
			R.E.	RETINOL	KAROTINI	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	NIACIN	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1131	4735	323	79	332	1,01	0,98	10,9	1,68	53
Utorak	1120	4690	660	16	3278	0,85	0,99	14,9	1,72	161
Srijeda	1151	4791	379	105	1681	0,98	0,53	8,7	0,92	193
Četvrtak	1189	4961	1166	63	5945	0,67	0,91	10,0	1,13	148
Petak	1193	4991	639	79	2094	1,04	0,90	9,4	0,58	160
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1157</b>	<b>4834</b>	<b>633</b>	<b>68</b>	<b>2666</b>	<b>0,91</b>	<b>0,86</b>	<b>10,8</b>	<b>1,21</b>	<b>143</b>

## ŠKOLSKI ZIMSKI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA II

za dob 10-13 god. (Ukupno: doručak + ručak + užina)

### Makronutrijenti (bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		BJELANČEVINE			MASTI					
			UKUPNE	biljne	životinj.	UKUPNE	zasićene	jed. nezasićene	viš. nezasićene	lin. kiselina	kolesterol
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg
Ponedjeljak	1247	5222	47,2	20,3	26,9	44,2	16,4	17,2	11,3	10,4	82,2
Utorak	1241	5194	67,6	22,4	45,2	45,9	12,5	19,4	13,2	12,6	420,7
Srijeda	1213	5050	35,8	23,6	12,2	40,0	9,8	16,7	13,5	10,5	31,0
Četvrtak	1240	5166	56,1	16,8	39,2	54,9	21,6	20,8	11,9	10,8	147,8
Petak	1193	4991	45,0	22,4	22,6	40,2	19,4	14,0	6,1	4,5	101,9
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1227</b>	<b>5125</b>	<b>50,3</b>	<b>21,1</b>	<b>29,2</b>	<b>45,0</b>	<b>15,9</b>	<b>17,6</b>	<b>11,2</b>	<b>9,8</b>	<b>156,7</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1247	5222	176,6	55,6	117,2	20,6	841
Utorak	1241	5194	145,3	47,8	93,6	25,6	686
Srijeda	1213	5050	184,4	102,8	81,8	31,6	746
Četvrtak	1240	5166	134,1	43,6	90,5	21,0	755
Petak	1193	4991	153,2	52,0	101,3	17,2	630
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1227</b>	<b>5125</b>	<b>158,7</b>	<b>60,3</b>	<b>96,9</b>	<b>23,2</b>	<b>731</b>

### Mikronutrijenti (minerali i vitamini)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		MINERALI							
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu
	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1247	5222	1416	2919	594	217	876	9,7	5,79	1,04
Utorak	1241	5194	1398	2375	361	252	1016	12,6	6,56	1,13
Srijeda	1213	5050	718	2546	220	247	691	10,3	5,00	1,26
Četvrtak	1240	5166	999	2308	678	216	931	8,7	7,34	0,94
Petak	1193	4991	883	2091	858	179	1038	8,1	4,93	0,92
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1227</b>	<b>5125</b>	<b>1083</b>	<b>2448</b>	<b>542</b>	<b>222</b>	<b>910</b>	<b>9,9</b>	<b>5,92</b>	<b>1,06</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		VITAMINI							
			R.E.	RETINOL	KAROTINI	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	NIACIN	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1247	5222	533	81	465	1,04	1,00	12,3	1,93	64
Utorak	1241	5194	678	16	3383	0,99	1,06	16,2	1,79	193
Srijeda	1213	5050	379	105	1681	1,03	0,55	9,4	0,96	193
Četvrtak	1240	5166	1205	65	5945	0,69	0,95	10,5	1,20	148
Petak	1193	4991	639	79	2094	1,04	0,90	9,4	0,58	160
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1227</b>	<b>5125</b>	<b>687</b>	<b>69</b>	<b>2713</b>	<b>0,96</b>	<b>0,89</b>	<b>11,6</b>	<b>1,29</b>	<b>152</b>



# **1. JELOVNICI**

## **1.3. PROLJETNI JELOVNIK**

## P O N E D J E L J A K

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2443	ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ	292,76	1225,03	14,58	8,57	39,38
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>292,76</b>	<b>1225,03</b>	<b>14,58</b>	<b>8,57</b>	<b>39,38</b>
<b>RUČAK</b>						
2091	GOVEĐA JUHA	83,69	350,16	1,78	4,66	8,00
2444	PUREĆE ROLICE S POVRĆEM I UMAKOM OD PORILUKA	401,95	1680,99	25,71	10,54	42,01
2428	KRUH CRNI	88,80	371,60	3,20	0,80	17,20
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>645,27</b>	<b>2698,43</b>	<b>31,15</b>	<b>16,01</b>	<b>85,53</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1032,84</b>	<b>4320,66</b>	<b>47,05</b>	<b>24,94</b>	<b>147,95</b>

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2001	ČAJ S LIMUNOM I MEDOM	40,66	170,10	0,27	0,08	12,00
2306	ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ	342,36	1432,73	18,88	12,17	39,38
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>383,02</b>	<b>1602,83</b>	<b>19,15</b>	<b>12,25</b>	<b>51,38</b>
<b>RUČAK</b>						
2091	GOVEĐA JUHA	83,69	350,16	1,78	4,66	8,00
2444	PUREĆE ROLICE S POVRĆEM I UMAKOM OD PORILUKA	367,15	1535,39	24,87	10,50	33,69
2077	PITA S JABUKAMA	282,80	1183,23	5,10	9,99	45,28
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>768,43</b>	<b>3214,38</b>	<b>32,58</b>	<b>25,20</b>	<b>95,28</b>
<b>UŽINA</b>						
2350	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
<b>Ukupno užina:</b>		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1246,25</b>	<b>5214,41</b>	<b>53,05</b>	<b>37,81</b>	<b>169,70</b>



## UTORAK

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2001	ČAJ S LIMUNOM I MEDOM	40,66	170,10	0,27	0,08	12,00
2006	MARGO	109,50	458,10	0,02	12,15	0,00
2014	PUREĆA PRSA DELIKATES	46,80	163,60	8,00	1,60	0,12
2428	KRUH CRNI	88,80	371,60	3,20	0,80	17,20
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>285,76</b>	<b>1163,40</b>	<b>11,48</b>	<b>16,63</b>	<b>29,32</b>
<b>RUČAK</b>						
2318	JUHA MINISTRONE	139,09	581,44	10,38	5,42	12,49
2321	PILEĆI BURGER S UMAKOM OD KRSTAVACA	393,43	1655,56	24,46	15,52	38,62
2043	KREMASTI JOGURT	122,00	510,00	7,00	6,40	9,40
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>654,53</b>	<b>2746,99</b>	<b>41,84</b>	<b>27,33</b>	<b>60,51</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1011,12</b>	<b>4206,07</b>	<b>53,78</b>	<b>41,96</b>	<b>108,16</b>

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2277	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
2005	MASLAC	56,33	235,65	0,08	6,23	0,00
2014	PUREĆA PRSA DELIKATES	46,80	163,60	8,00	1,60	0,12
2429	KRUH CRNI	155,40	650,30	5,60	1,40	30,10
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>378,53</b>	<b>1551,55</b>	<b>20,28</b>	<b>15,63</b>	<b>39,62</b>
<b>RUČAK</b>						
2318	JUHA MINISTRONE	139,09	581,44	10,38	5,42	12,49
2321	PILEĆI BURGER S UMAKOM OD KRSTAVACA	393,43	1655,56	24,46	15,52	38,62
2311	KOMPOT BRESKVA LIGHT	130,50	546,00	0,60	0,00	34,35
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>663,03</b>	<b>2782,99</b>	<b>35,44</b>	<b>20,93</b>	<b>85,46</b>
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno užina:</b>		<b>70,84</b>	<b>295,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1112,39</b>	<b>4630,22</b>	<b>56,17</b>	<b>36,56</b>	<b>143,41</b>

## SRIJEDA

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2326	MEDITERANSKA PIZZA MINI	271,83	1137,71	11,31	10,52	35,14
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>271,83</b>	<b>1137,71</b>	<b>11,31</b>	<b>10,52</b>	<b>35,14</b>
<b>RUČAK</b>						
2176	VARIVO OD KORABICE S MRKVOM I GRAŠKOM	306,61	1281,98	19,93	8,31	40,22
2251	GRAHAM KRUH	144,20	603,40	4,90	1,40	28,00
2319	BISKVIT S VOĆEM	221,73	928,59	5,41	8,78	31,88
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>672,55</b>	<b>2813,97</b>	<b>30,24</b>	<b>18,49</b>	<b>100,10</b>
<b>UŽINA</b>						
2060	SEZONSKO VOĆE	82,56	345,72	1,38	0,17	20,12
<b>Ukupno užina:</b>		<b>82,56</b>	<b>345,72</b>	<b>1,38</b>	<b>0,17</b>	<b>20,12</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1026,93</b>	<b>4297,40</b>	<b>42,93</b>	<b>29,18</b>	<b>155,36</b>

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2317	MEDITERANSKA PIZZA	381,04	1595,00	16,25	16,12	45,58
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>381,04</b>	<b>1595,00</b>	<b>16,25</b>	<b>16,12</b>	<b>45,58</b>
<b>RUČAK</b>						
2176	VARIVO OD KORABICE S MRKVOM I GRAŠKOM	306,61	1281,98	19,93	8,31	40,22
2251	GRAHAM KRUH	144,20	603,40	4,90	1,40	28,00
2319	BISKVIT S VOĆEM	221,73	928,59	5,41	8,78	31,88
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>672,55</b>	<b>2813,97</b>	<b>30,24</b>	<b>18,49</b>	<b>100,10</b>
<b>UŽINA</b>						
2060	SEZONSKO VOĆE	82,56	345,72	1,38	0,17	20,12
<b>Ukupno užina:</b>		<b>82,56</b>	<b>345,72</b>	<b>1,38</b>	<b>0,17</b>	<b>20,12</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1136,15</b>	<b>4754,68</b>	<b>47,87</b>	<b>34,78</b>	<b>165,79</b>

## ČETVRTAK

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2002	BIJELA KAVA	144,38	603,98	6,89	6,45	15,14
2009	SIRNI NAMAZ S VLASCEM	50,04	209,15	7,91	0,88	2,24
2258	PECIVO SA SJEMENKAMA	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>318,02</b>	<b>1330,33</b>	<b>18,99</b>	<b>8,53</b>	<b>41,37</b>
<b>RUČAK</b>						
2096	KREM JUHA OD POVRČA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
2163	ŠPAGETI NA BOLONJSKI	439,64	1838,11	20,80	17,25	53,58
2192	ZELENA SALATA S ROTKVICOM	53,86	224,51	0,65	5,05	1,54
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>691,92</b>	<b>2892,00</b>	<b>25,28</b>	<b>29,30</b>	<b>86,63</b>
<b>UŽINA</b>						
2068	MLIJEČNI SLADOLED	194,00	812,00	4,00	10,00	22,00
<b>Ukupno užina:</b>		<b>194,00</b>	<b>812,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>22,00</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1203,93</b>	<b>5034,33</b>	<b>48,27</b>	<b>47,83</b>	<b>150,00</b>

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2002	BIJELA KAVA	144,38	603,98	6,89	6,45	15,14
2009	SIRNI NAMAZ S VLASCEM	50,04	209,15	7,91	0,88	2,24
2258	PECIVO SA SJEMENKAMA	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>318,02</b>	<b>1330,33</b>	<b>18,99</b>	<b>8,53</b>	<b>41,37</b>
<b>RUČAK</b>						
2096	KREM JUHA OD POVRČA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
2163	ŠPAGETI NA BOLONJSKI	439,64	1838,11	20,80	17,25	53,58
2192	ZELENA SALATA S ROTKVICOM	53,86	224,51	0,65	5,05	1,54
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>691,92</b>	<b>2892,00</b>	<b>25,28</b>	<b>29,30</b>	<b>86,63</b>
<b>UŽINA</b>						
2068	MLIJEČNI SLADOLED	194,00	812,00	4,00	10,00	22,00
<b>Ukupno užina:</b>		<b>194,00</b>	<b>812,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>22,00</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1203,93</b>	<b>5034,33</b>	<b>48,27</b>	<b>47,83</b>	<b>150,00</b>

## PETAK

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (7 do 9 godina)

Šifra	JELO	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
2022	KUKURUZNI ŽGANCI S MLIJEKOM	304,40	1272,70	11,37	9,84	42,47
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>304,40</b>	<b>1272,70</b>	<b>11,37</b>	<b>9,84</b>	<b>42,47</b>
<b>RUČAK</b>						
2099	JUHA OD RAJČICE S INTEGRALNOM RIŽOM	72,18	302,03	1,18	3,16	10,01
2115	OSLIĆ S UMAKOM OD POVRČA	205,71	861,01	20,79	8,29	12,83
2302	KUHANI KRUMPIR	192,96	807,31	4,26	2,28	41,61
2084	ZAGORSKI ŠTRUKLI	302,10	1264,05	8,01	16,93	29,05
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>772,95</b>	<b>3234,40</b>	<b>34,24</b>	<b>30,65</b>	<b>93,50</b>
<b>UŽINA</b>						
2053	JAGODE	50,44	211,46	1,16	0,00	12,03
<b>Ukupno užina:</b>		<b>50,44</b>	<b>211,46</b>	<b>1,16</b>	<b>0,00</b>	<b>12,03</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1127,79</b>	<b>4718,56</b>	<b>46,77</b>	<b>40,49</b>	<b>148,00</b>

### ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (10 do 13 godina)

<b>DORUČAK</b>						
2274	MÜSLI S MLIJEKOM	339,70	1423,80	13,51	13,44	45,37
<b>Ukupno doručak:</b>		<b>339,70</b>	<b>1423,80</b>	<b>13,51</b>	<b>13,44</b>	<b>45,37</b>
<b>RUČAK</b>						
2099	JUHA OD RAJČICE S INTEGRALNOM RIŽOM	72,18	302,03	1,18	3,16	10,01
2115	OSLIĆ S UMAKOM OD POVRČA	205,71	861,01	20,79	8,29	12,83
2302	KUHANI KRUMPIR	192,96	807,31	4,26	2,28	41,61
2084	ZAGORSKI ŠTRUKLI	302,10	1264,05	8,01	16,93	29,05
<b>Ukupno ručak:</b>		<b>772,95</b>	<b>3234,40</b>	<b>34,24</b>	<b>30,65</b>	<b>93,50</b>
<b>UŽINA</b>						
2053	JAGODE	50,44	211,46	1,16	0,00	12,03
<b>Ukupno užina:</b>		<b>50,44</b>	<b>211,46</b>	<b>1,16</b>	<b>0,00</b>	<b>12,03</b>
<b>Ukupno dan:</b>		<b>1163,09</b>	<b>4869,66</b>	<b>48,91</b>	<b>44,09</b>	<b>150,90</b>

## ŠKOLSKI PROLJETNI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (7 do 9 godina)

### TJEDAN I

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
<b>Ponedjeljak</b>	Đački integralni sendvič	Goveđa juha Pureće rollice s povrćem i umakom od poriluka Kruh crni Jabuka	Banana	1 032,84
<b>Utorak</b>	Čaj s limunom i medom Margo Pureća prsa delikates Kruh crni	Juha minestrone Pileći burger s umakom od krastavaca Kremasti jogurt	Jabuka	1 011,12
<b>Srijeda</b>	Meditranska pizza mini	Varivo od korabice s mrkvom i graškom Graham kruh Biskvit s voćem	Sezonsko voće	1 026,93
<b>Četvrtak</b>	Bijela kava Sirni namaz s vlascem Pecivo sa sjemenkama	Krem juha od povrća Špageti na bolonjski Zelena salata s rotkvicom Jabuka	Mliječni sladoled	1 203,93
<b>Petak</b>	Kukuruzni žganci s mlijekom	Juha od rajčice s integralnom rižom Oslić s umakom od povrća Kuhani krumpir Zagorski štrukli	Jagode	1 127,79

Prosječna tjedna energetska vrijednost: **1 080,52**

## ŠKOLSKI PROLJETNI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (10 do 13 godina)

### TJEDAN I

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
<b>Ponedjeljak</b>	Čaj s limunom i medom Đački integralni sendvič	Goveđa juha Pureće rollice s povrćem Pita s jabukama	Banana	1 246,25
<b>Utorak</b>	Mlijeko Maslac Pureća prsa delikates Kruh crni	Juha minestrone Pileći burger s umakom od krastavaca Kompot breskva light	Jabuka	1 112,39
<b>Srijeda</b>	Meditranska pizza	Varivo od korabice s mrkvom i graškom Graham kruh Biskvit s voćem	Sezonsko voće	1 136,15
<b>Četvrtak</b>	Bijela kava Sirni namaz s vlascem Pecivo sa sjemenkama	Krem juha od povrća Špageti na bolonjski Zelena salata s rotkvicom Jabuka	Mliječni sladoled	1 203,93
<b>Petak</b>	Müsli s mlijekom	Juha od rajčice s integralnom rižom Oslić s umakom od povrća Kuhani krumpir Zagorski štrukli	Jagode	1 163,09

Prosječna tjedna energetska vrijednost: **1 172,36**

## ŠKOLSKI PROLJETNI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA

za dob 7-9 god. (Ukupno: doručak + ručak + užina)

### Makrohranjivi (bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		BJELANČEVINE			MASTI					
			UKUPNE	biljne	životinj.	UKUPNE	zasićene	jed. nezasićene	viš. nezasićene	lin. kiselina	kolesterol
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg
Ponedjeljak	1032	4320	47,0	20,5	26,5	24,9	9,7	6,3	3,2	2,3	103,5
Utorak	1011	4206	53,8	13,1	40,7	42,0	13,2	12,0	15,7	14,5	135,8
Srijeda	1026	4297	42,9	22,7	20,2	29,2	9,0	10,1	9,7	9,2	127,5
Četvrtak	1203	5034	48,3	15,6	32,7	47,8	20,1	18,4	9,1	8,4	140,3
Petak	1127	4718	46,8	12,6	27,0	40,5	10,3	11,8	7,2	6,5	185,4
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1080</b>	<b>4515</b>	<b>47,8</b>	<b>16,9</b>	<b>29,4</b>	<b>36,9</b>	<b>12,5</b>	<b>11,7</b>	<b>9,0</b>	<b>8,2</b>	<b>138,5</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1032	4320	147,9	52,3	95,8	28,6	694
Utorak	1011	4206	108,2	44,6	55,7	16,2	591
Srijeda	1026	4297	155,4	39,9	115,1	21,6	567
Četvrtak	1203	5034	150,0	63,2	82,3	15,8	676
Petak	1127	4718	148,0	28,7	94,2	13,2	713
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1080</b>	<b>4515</b>	<b>141,9</b>	<b>45,7</b>	<b>88,6</b>	<b>19,1</b>	<b>648</b>

### Mikrohranjivi (minerali i vitamini)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		MINERALI							
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu
	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1032	4320	1317	2823	345	215	791	9,2	3,94	0,82
Utorak	1011	4206	1012	1687	426	168	810	6,5	5,95	0,76
Srijeda	1026	4297	791	2580	422	166	782	9,5	3,65	0,96
Četvrtak	1203	5034	893	1765	571	179	837	7,4	7,69	0,55
Petak	1127	4718	2321	2555	489	205	804	6,8	3,86	1,06
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1080</b>	<b>4515</b>	<b>1267</b>	<b>2282</b>	<b>451</b>	<b>187</b>	<b>805</b>	<b>7,9</b>	<b>4,88</b>	<b>0,83</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		VITAMINI							
			R.E.	RETINOL	KAROTINI	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	NIACIN	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1032	4320	946	1	4918	0,70	0,62	14,3	1,59	139
Utorak	1011	4206	341	71	1625	0,58	0,77	15,2	1,07	72
Srijeda	1026	4297	849	1	4413	0,71	0,58	13,4	0,98	97
Četvrtak	1203	5034	677	90	2748	0,62	0,95	9,6	0,58	69
Petak	1127	4718	443	82	868	0,65	0,76	10,1	1,30	157
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1080</b>	<b>4515</b>	<b>651</b>	<b>49</b>	<b>2915</b>	<b>0,65</b>	<b>0,74</b>	<b>12,5</b>	<b>1,10</b>	<b>107</b>

## ŠKOLSKI PROLJETNI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA

za dob 10-13 god. (Ukupno: doručak + ručak + užina)

### Makronutrijenti (bjelančevine, ugljikohidrati i vlakna, masti)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		BJELANČEVINE			MASTI					
			UKUPNE	biljne	životinj.	UKUPNE	zasićene	jed. nezasićene	viš. nezasićene	lin. kiselina	kolesterol
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg
Ponedjeljak	1246	5214	53,0	21,2	31,9	37,8	17,3	10,2	3,6	2,5	164,1
Utorak	1112	4630	56,2	15,8	40,4	36,6	14,0	11,7	9,6	8,5	152,7
Srijeda	1136	4754	47,9	25,0	22,9	34,8	11,3	12,7	10,1	9,6	138,4
Četvrtak	1203	5034	48,3	15,6	32,7	47,8	20,1	18,4	9,1	8,4	140,3
Petak	1163	4869	48,9	14,8	27,0	44,1	10,5	14,3	7,6	7,1	185,4
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1172</b>	<b>4900</b>	<b>50,9</b>	<b>18,5</b>	<b>31,0</b>	<b>40,2</b>	<b>14,6</b>	<b>13,5</b>	<b>8,0</b>	<b>7,2</b>	<b>156,2</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1246	5214	169,7	61,8	104,0	26,2	632
Utorak	1112	4630	143,4	71,5	68,0	19,2	709
Srijeda	1136	4754	165,8	42,1	122,9	23,1	634
Četvrtak	1203	5034	150,0	63,2	82,3	15,8	676
Petak	1163	4869	150,9	35,9	86,1	17,2	713
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1172</b>	<b>4900</b>	<b>156,0</b>	<b>54,9</b>	<b>92,7</b>	<b>20,3</b>	<b>673</b>

### Mikronutrijenti (minerali i vitamini)

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		MINERALI							
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu
	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1246	5214	1299	2754	514	210	846	9,7	3,74	0,88
Utorak	1112	4630	1183	1958	396	194	872	7,3	6,38	0,87
Srijeda	1136	4754	923	2832	524	180	898	10,5	3,90	1,08
Četvrtak	1203	5034	893	1765	571	179	837	7,4	7,69	0,55
Petak	1163	4869	2371	2684	541	217	891	8,8	4,87	1,28
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1172</b>	<b>4900</b>	<b>1334</b>	<b>2399</b>	<b>509</b>	<b>196</b>	<b>869</b>	<b>8,7</b>	<b>5,32</b>	<b>0,93</b>

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		VITAMINI							
			R.E.	RETINOL	KAROTINI	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	NIACIN	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1246	5214	1097	7	4926	0,68	0,64	13,9	1,64	178
Utorak	1112	4630	455	71	1970	0,65	0,86	18,5	1,17	39
Srijeda	1136	4754	943	2	4740	0,79	0,70	14,7	1,04	119
Četvrtak	1203	5034	677	90	2748	0,62	0,95	9,6	0,58	69
Petak	1163	4869	820	82	1051	0,69	0,88	11,1	1,88	163
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1172</b>	<b>4900</b>	<b>798</b>	<b>51</b>	<b>3087</b>	<b>0,68</b>	<b>0,81</b>	<b>13,6</b>	<b>1,26</b>	<b>113</b>





## **2. NORMATIVI**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### NAPITCI

2002	BIJELA KAVA				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	200,00	200,00	502	120
5101	Med vrcani (prosjeak)	5,00	5,00	66	16
8705	Kavovina (prženi ječam i cikorija)	2,50	2,50	35	8

**Ukupno: 144**

2001	ČAJ S LIMUNOM I MEDOM				
5101	Med vrcani (prosjeak)	10,00	10,00	133	32
7102	Limun	2,00	1,30	0	0
8706	Čaj šipak	5,00	5,00	35	8

**Ukupno: 40**

2004	KAKAO				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	200,00	200,00	502	120
5101	Med vrcani (prosjeak)	5,00	5,00	66	16
8702	Kakao u prahu nezašećerani	3,00	3,00	39	9

**Ukupno: 145**

2277	MLIJEKO				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	200,00	200,00	502	120

**Ukupno: 120**

2441	MLIJEKO				
1014	Mlijeko (2,8 % m. m.)	200,00	200,00	478	114

**Ukupno: 114**

### ŽITARICE ZA DORUČAK

2024	KUKURUZNI ŽGANCI SA SIROM				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	10,00	10,00	57	13
1411	Sir kravljji svježi (obr. mlijeko)	50,00	50,00	151	36
4105	Kukuruzno brašno ili krupica	50,00	50,00	769	184

**Ukupno: 233**

2022	KUKURUZNI ŽGANCI S MLIJEKOM				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	250,00	250,00	628	150
3201	Margarin	1,00	1,00	29	7
4105	Kukuruzno brašno ili krupica	40,00	40,00	615	147

**Ukupno: 304**

2278	MÜSLI, MJEŠAVINA ŽITARICA				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	250,00	250,00	628	150
4126	Müsli, mješavina žitarica s orasima	20,00	20,00	314	75
4127	Žitarice s čokoladom	10,00	10,00	168	39
4124	Zobene pahuljice	10,00	10,00	155	37

**Ukupno: 301**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### ŽITARICE ZA DORUČAK

2274	MÜSLI S MLIJEKOM				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	250,00	250,00	628	150
4126	Müsli, mješavina žitarica s orasima	40,00	40,00	628	150
4127	Žitarice s čokoladom	10,00	10,00	168	39

**Ukupno: 339**

2021	RIŽA NA MLIJEKU				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	300,00	300,00	753	180
4131	Riža polirana okruglog zrna	25,00	25,00	365	87
5101	Med vrcani (prosjeak)	10,00	10,00	134	32
5302	Čokolada (za kuhanje)	5,00	5,00	107	26

**Ukupno: 325**

2308	ZOBENE PAHULJICE SA CIMETOM I MEDOM				
4124	Zobene pahuljice	40,00	40,00	623	149
5101	Med vrcani (prosjeak)	5,00	5,00	66	16
7803	Badem oljušteni suhi	5,00	5,00	118	28
9201	Cimet	0,50	0,50	6	2

**Ukupno: 195**

2394	ZOBENE PAHULJICE SA SUHIM VOĆEM I MLIJEKOM				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	250,00	250,00	628	150
4124	Zobene pahuljice	30,00	30,00	467	111
7702	Grožđice	5,00	5,00	51	12
7705	Smokve sušene	10,00	10,00	81	21
7810	Orah	5,00	2,00	54	12

**Ukupno: 308**

2028	ŽITNE PAHULJICE S MLIJEKOM, CIMETOM I MEDOM				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	250,00	250,00	628	150
4124	Zobene pahuljice	25,00	25,00	390	93
4127	Žitarice s čokoladom	25,00	25,00	421	99
5101	Med vrcani (prosjeak)	5,00	5,00	67	16
9201	Cimet	0,50	0,50	6	2

**Ukupno: 360**

2281	ŽITNE PAHULJICE S MLIJEKOM I CIMETOM				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	200,00	200,00	502	120
4127	Žitarice s čokoladom	40,00	40,00	673	159
9201	Cimet	0,20	0,20	3	1

**Ukupno: 280**

### NAMAZI

2332	NAMAZ OD SLANUTKA				
3003	Maslac	5,00	5,00	157	38
3103	Ulje bučino	3,00	3,00	113	27
4006	Slanutak	20,00	20,00	249	60
6015	Peršin list	2,00	1,80	2	0
7102	Limun	2,00	1,30	1	0

**Ukupno: 125**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
<b>NAMAZI</b>					
<b>2006</b>	<b>MARGO</b>				
3202	Margarin mekani	<b>15,00</b>	<b>15,00</b>	458	109
<b>Ukupno: 109</b>					
<b>2327</b>	<b>MARGO OMEGOL</b>				
3210	Omegol 15 g	<b>15,00</b>	15,00	327	78
<b>Ukupno: 78</b>					
<b>2011</b>	<b>MARMELADA</b>				
5402	Marmelada miješana	<b>20,00</b>	20,00	218	52
<b>Ukupno: 52</b>					
<b>2005</b>	<b>MASLAC</b>				
3004	Maslac	<b>15,00</b>	15,00	236	56
<b>Ukupno: 56</b>					
<b>2012</b>	<b>MED</b>				
5101	Med vrcani (prosjeak)	<b>20,00</b>	20,00	268	64
<b>Ukupno: 64</b>					
<b>2007</b>	<b>MLIJEČNI NAMAZ</b>				
1422	Sirni namaz classic (70 % M u ST)	<b>40,00</b>	40,00	335	80
<b>Ukupno: 80</b>					
<b>2442</b>	<b>NAMAZ OD GRAHA, SLANUTKA I TUNE</b>				
4006	Slanutak	<b>10,00</b>	10,00	124	29
6916	Grah smeđi konzervirani	<b>10,00</b>	10,00	45	11
2807	Tuna	<b>10,00</b>	10,00	120	27
3003	Maslac	<b>5,00</b>	5,00	157	37
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	<b>5,00</b>	5,00	28	7
6015	Peršin list	<b>1,00</b>	1,00	0	0
6506	Vlasac - listovi	<b>0,5</b>	0,45	0	0
<b>Ukupno: 111</b>					
<b>2010</b>	<b>SIRNI NAMAZ SA SJEMENKAMA</b>				
1118	Jogurt tekući (2,8 % m. m.)	<b>10,00</b>	10,00	26	6
1411	Sir kravlji svježi (obr. mlijeko)	<b>30,00</b>	30,00	90	22
7813	Sjemenke sezama oljuštene suhe	<b>2,00</b>	2,00	50	12
<b>Ukupno: 40</b>					
<b>2439</b>	<b>SIRNI NAMAZ SA SJEMENKAMA</b>				
1118	Jogurt tekući (2,8 % m. m.)	<b>10,00</b>	10,00	26	6
1411	Sir kravlji svježi (obr. mlijeko)	<b>50,00</b>	50,00	150	36
7813	Sjemenke sezama oljuštene suhe	<b>5,00</b>	5,00	125	30
<b>Ukupno: 72</b>					

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### NAMAZI

2313	SIRNI NAMAZ S MASLINAMA				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	10,00	10,00	58	14
1411	Sir kravljji svježi (obr. mlijeko)	40,00	40,00	120	29
6902	Krastavci kiseli	10,00	10,00	4	1
7703	Masline zelene, slane konzerv.	10,00	8,00	34	8

**Ukupno: 52**

2009	SIRNI NAMAZ S VLASCEM				
1118	Jogurt tekući (2,8 % m. m.)	10,00	10,00	26	6
1411	Sir kravljji svježi (obr. mlijeko)	60,00	60,00	181	43
6506	Vlasac - listovi	2,00	1,80	2	0

**Ukupno: 49**

### NARESCI I JAJA

2017	KUHANO JAJE				
2903	Jaje kokošje (cijelo)	70,00	42,00	268	63

**Ukupno: 63**

2217	KUHANO JAJE				
2903	Jaje kokošje (cijelo)	100,00	60,00	383	90

**Ukupno: 90**

2014	PILEĆA I PUREĆA PRSA DELIKATES				
2237	Šunka delikates (pureća i pileća prsa)	40,00	40,00	164	47

**Ukupno: 47**

2013	PUREĆA I PILEĆA PRSA DELIKATES				
2237	Šunka delikates (pureća i pileća prsa)	30,00	30,00	123	35

**Ukupno: 35**

2331	RIBANI SIR I VLASAC				
1404	Sir Ementaler	10,00	10,00	162	39
6506	Vlasac listovi	1,00	0,90	1	0

**Ukupno: 39**

2015	TOAST ŠUNKA				
2236	Šunka toast (pureća)	30,00	30,00	131	31

**Ukupno: 31**

2016	TVRDI SIR				
1407	Sir Gouda punomasni	20,00	20,00	328	78

**Ukupno: 78**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### JUHE

2091	GOVEĐA JUHA				
2118	Kosti juneće (rezane)	50,00	5,00	178	42
4205	Tjestenina sitna za juhu s jajima	8,00	8,00	119	28
6004	Kelj glavati	3,00	2,10	2	1
6009	Kupus glavati bijeli	3,00	2,70	2	1
6502	Luk crveni	5,00	4,50	4	1
6601	Celer korjen	5,00	3,60	3	1
6604	Mrkva crvena	20,00	18,00	27	6
6704	Peršin korijen	8,00	8,00	7	2
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	0,50	0,50	1	0
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	2

**Ukupno: 84**

2318	JUHA MINISTRONE				
2022	Juneći but (BK)	30,00	30,00	305	75
4205	Tjestenina sitna za juhu s jajima	8,00	8,00	119	28
6009	Kupus glavati bijeli	10,00	9,00	8	2
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	20,00	20,00	44	11
6309	Tikvice zelene	20,00	17,60	11	4
6502	Luk crveni	10,00	9,00	9	2
6601	Celer korjen	15,00	10,80	10	2
6604	Mrkva crvena	15,00	13,50	20	5
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	10,00	10,00	29	7
9204	Origano sušeni	1,00	1,00	14	3

**Ukupno: 139**

2338	JUHA OD BUNDEVE				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	5,00	5,00	29	7
3003	Maslac	5,00	5,00	157	38
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
6308	Tikva muškata žuta	100,00	80,00	50	11
6501	Luk bijeli (češnjak)	0,50	0,44	3	1
6502	Luk crveni	20,00	18,00	17	4
6702	Krumpir zreli	50,00	40,00	146	34
9205	Papar crni mljeveni	0,10	0,10	1	0

**Ukupno: 113**

2325	JUHA OD POVRĆA S PROSOM				
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6103	Cvjetača (samo cvijet)	15,00	9,90	10	2
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	15,00	15,00	33	8
6502	Luk crveni	3,00	2,70	3	1

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### JUHE

2325	JUHA OD POVRĆA S PROSOM				
6601	Celer korjen	10,00	7,20	7	2
6604	Mrkva crvena	15,00	13,50	20	5
6702	Krumpir zreli	10,00	8,00	29	7
6704	Peršin korijen	10,00	10,00	8	2
4118	Proso	5,00	5,00	76	18
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	1

**Ukupno: 46**

2099	JUHA OD RAJČICE S INTEGRALNOM RIŽOM				
3108	Ulje maslinovo	3,00	3,00	113	27
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
4121	Riža nepolirana	5,00	5,00	70	17
5001	Šećer kristal	1,00	1,00	17	4
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	10,00	10,00	29	7

**Ukupno: 73**

2100	JUHA OD RAJČICE				
3113	Ulje suncokretovo	3,00	3,00	113	27
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
4205	Tjestenina sitna za juhu s jajima	8,00	8,00	119	28
5001	Šećer kristal	3,00	3,00	50	12
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	10,00	10,00	29	7

**Ukupno: 92**

2096	KREM JUHA OD POVRĆA				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	15,00	15,00	87	21
4114	Pšenično brašno bijelo	10,00	10,00	146	35
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6103	Cvjetača (samo cvijet)	15,00	9,90	10	2
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	15,00	15,00	33	8
6502	Luk crveni	3,00	2,70	3	1
6601	Celer korjen	5,00	3,60	3	1
6604	Mrkva crvena	15,00	13,50	20	5
6702	Krumpir zreli	10,00	8,00	29	7
6704	Peršin korijen	8,00	8,00	7	2
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	1
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45

**Ukupno: 127**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
<b>JUHE</b>					
<b>2095</b>	<b>PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA</b>				
2407	Pile (cijelo)	<b>30,00</b>	19,50	188	45
2903	Jaje kokoške (cijelo)	<b>10,00</b>	6,00	38	9
4116	Pšenična krupica (griz)	<b>10,00</b>	10,00	139	33
6004	Kelj glavati	<b>3,00</b>	2,10	2	1
6009	Kupus glavati bijeli	<b>3,00</b>	2,70	2	1
6015	Peršin list	<b>1,00</b>	0,90	1	0
6502	Luk crveni	<b>5,00</b>	4,50	4	1
6601	Celer korjen	<b>5,00</b>	3,60	3	1
6604	Mrkva crvena	<b>20,00</b>	18,00	27	6
6704	Peršin korijen	<b>8,00</b>	8,00	7	2
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	<b>0,50</b>	0,50	1	0

**Ukupno: 99**

<b>MESNA JELA</b>					
<b>2112</b>	<b>JUNEĆA ŠNICLA U UMAKU</b>				
2022	Juneći but (BK)	<b>80,00</b>	80,00	814	194
3113	Ulje suncokretovo	<b>5,00</b>	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	<b>5,00</b>	5,00	73	18
6502	Luk crveni	<b>10,00</b>	9,00	9	2
6601	Celer korjen	<b>3,00</b>	2,16	2	0
6604	Mrkva crvena	<b>10,00</b>	9,00	14	3
6704	Peršin korijen	<b>3,00</b>	3,00	3	1
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	<b>2,00</b>	2,00	6	1
9208	Lovor	<b>0,10</b>	0,10	1	0
9402	Senf	<b>1,00</b>	1,00	3	1

**Ukupno: 265**

<b>2113</b>	<b>KOSANI ODREZAK</b>				
2002	Juneći but (BK)	<b>40,00</b>	40,00	358	86
2026	Svinjetina but (BK)	<b>30,00</b>	30,00	321	77
2903	Jaje kokoške (cijelo)	<b>20,00</b>	12,00	76	18
3113	Ulje suncokretovo	<b>5,00</b>	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	<b>5,00</b>	5,00	73	18
4303	Kruh pšenični bijeli	<b>10,00</b>	10,00	98	23
4306	Mrvice	<b>10,00</b>	10,00	148	35
6015	Peršin list	<b>1,00</b>	0,90	1	0
6501	Luk bijeli (češnjak)	<b>1,00</b>	0,88	5	1
6502	Luk crveni	<b>5,00</b>	4,50	4	1
9205	Papar crni mljeveni	<b>0,50</b>	1,00	12	3

**Ukupno: 307**



ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### MESNA JELA

2101	PEČENA PILETINA				
2409	Pile (crno meso - batak, zabatak)	200,00	150,00	791	189
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45

**Ukupno: 234**

2321	PILEĆI BURGER S UMAKOM OD KRASTAVCA				
1109	Jogurt čvrsti (2,8 % m. m.)	30,00	30,00	78	19
2408	Pile (bijelo meso bez kosti)	80,00	80,00	388	93
3113	Ulje suncokretovo	10,00	10,00	377	90
4317	Graham kajzerica	60,00	60,00	778	184
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6021	Salata zelena	10,00	8,30	5	1
6302	Krastavci (svježi, sirovi)	10,00	7,70	5	1
6306	Rajčica crvena	15,00	14,70	9	2
6502	Luk crveni	3,00	2,70	3	1
6506	Vlasac - listovi	2,00	1,80	2	1
9205	Papar crni mljeveni	0,50	0,50	5	1
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	1

**Ukupno: 394**

2430	PILEĆA PRSA U UMAKU				
2408	Pile (bijelo meso bez kosti)	80,00	80,00	388	93
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
6502	Luk crveni	20,00	18,00	17	4
6604	Mrkva crvena	10,00	9,00	14	3
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	2,00	2,00	6	1
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0
9402	Senf	1,00	1,00	3	1

**Ukupno: 165**

2438	PILEĆA PRSA U UMAKU				
2408	Pile (bijelo meso bez kosti)	100,00	100,00	485	116
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
6502	Luk crveni	20,00	18,00	17	4
6604	Mrkva crvena	10,00	9,00	14	3
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	2,00	2,00	6	1
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0
9402	Senf	1,00	1,00	3	1

**Ukupno: 189**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### MESNA JELA

2109	PUREĆA PRSA U UMAKU				
2412	Puran (bijelo meso - prsa BK)	80,00	80,00	447	107
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
6502	Luk crveni	20,00	18,00	17	4
6604	Mrkva crvena	10,00	9,00	14	3
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	2,00	2,00	6	1
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0
9402	Senf	1,00	1,00	3	1

**Ukupno: 180**

2444	PUREĆE ROLICE S POVRĆEM I UMAKOM OD PORILUKA				
1209	Vrhnje za kuhanje	20,00	20,00	181	43
2412	Puran (bijelo meso - prsa BK)	80,00	80,00	447	107
3004	Maslac	15,00	15,00	235	56
6002	Celer list	1,00	0,90	0	0
6006	Kelj pupčar – prokulica	50,00	37,50	40	10
6102	Brokula (vrhovi s cvijetom)	50,00	25,00	26	6
6103	Cvjetača (samo cvijet)	50,00	33,00	34	8
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6505	Poriluk (cijeli)	50,00	37,50	43	10
6604	Mrkva crvena	50,00	45,00	67	17
6702	Krumpir zreli	200,00	160,00	625	139
6902	Krastavci kiseli	10,00	10,00	4	1
9205	Papar crni mljeveni	0,50	0,50	5	1
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	1

**Ukupno: 400**

### MESNA JELA - SLOŽENCI

2166	PUNJENA PAPIKA				
2022	Juneći but (BK)	40,00	40,00	407	97
2026	Svinjetina but (BK)	40,00	40,00	428	102
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
4122	Riža polirana dugo zrno	10,00	10,00	146	35
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6303	Paprika zelena, crvena	100,00	82,00	56	13
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6502	Luk crveni	10,00	9,00	9	2
6601	Celer korjen	3,00	2,16	2	0
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	15,00	15,00	43	10
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0

**Ukupno: 324**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### MESNA JELA - SLOŽENCI

2309	PUREĆI RIŽOTO SA SEZONSKIM POVRĆEM				
2412	Puran (bijelo meso - prsa BK)	60,00	60,00	335	80
3108	Ulje maslinovo	5,00	5,00	188	45
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4122	Riža polirana dugo zrno	60,00	60,00	876	209
6002	Celer list	1,00	0,90	0	0
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6303	Paprika zelena, crvena	10,00	8,20	6	1
6309	Tikvice zelene	30,00	26,40	16	4
6502	Luk crveni	15,00	13,50	13	3
6601	Celer korjen	5,00	3,60	3	1
6604	Mrkva crvena	20,00	18,00	27	6
6916	Grah smeđi konzervirani	20,00	20,00	92	22
6920	Kukuruz u zrnu konzervirani	10,00	10,00	53	12
9205	Papar crni mljeveni	0,01	0,01	0	0
9211	Đumbir (u zrnu i prahu)	0,10	0,10	1	0

**Ukupno: 429**

2167	SEKELI GULAŠ				
2026	Svinjetina but (BK)	80,00	80,00	857	205
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	3,00	3,00	44	11
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6502	Luk crveni	10,00	9,00	9	2
6903	Kupus kiseli (rezani pakirani)	140,00	140,00	118	28
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	1

**Ukupno: 293**

2163	ŠPAGETI NA BOLONJSKI				
2002	Juneći but (BK)	70,00	70,00	626	150
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4112	Pšenično brašno crno (85 % ekstrah.)	5,00	5,00	68	16
4204	Tjestenina s jajima	60,00	60,00	889	212
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6502	Luk crveni	20,00	18,00	17	4
6604	Mrkva crvena	10,00	9,00	14	3
6915	Rajčica sjeckana (pelat)	20,00	20,00	17	4
9204	Origano sušeni	1,00	1,00	14	3
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0

**Ukupno: 439**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### MESNA JELA - SLOŽENCI

2315	ZAPEČENA TJESTENINA S PILETINOM I RAJČICOM				
1407	Sir Gouda	40,00	40,00	656	156
1204	Vrhnje kiselo	15,00	15,00	86	20
2408	Pile (bijelo meso bez kosti)	70,00	70,00	340	81
3108	Ulje maslinovo	5,00	5,00	188	45
4209	Tjestenina od integralnog brašna	60,00	60,00	843	201
6915	Rajčica sjeckana (pelat)	50,00	50,00	44	11
9205	Papar crni mljeveni	1,00	1,00	12	3
9213	Bosiljak	5,00	5,00	0	0
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	1

**Ukupno: 538**

### VARIVA

2174	MIJEŠANO VARIVO S BIJELIM MESOM I NOKLICAMA				
2408	Pile (bijelo meso bez kosti)	70,00	70,00	340	81
2903	Jaje kokoške (cijelo)	10,00	6,00	38	9
3113	Ulje suncokretovo	15,00	15,00	564	135
4114	Pšenično brašno bijelo	10,00	10,00	146	35
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6103	Cvjetača (samo cvijet)	50,00	33,00	34	8
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	70,00	70,00	155	37
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6601	Celer korjen	15,00	10,80	10	2
6604	Mrkva crvena	50,00	45,00	68	16
6702	Krumpir zreli	100,00	80,00	291	70
6704	Peršin korijen	5,00	5,00	4	1
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	2,00	2,00	6	1
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0

**Ukupno: 398**

2261	VARIVO OD GRAHA S PURETINOM				
2220	Slanina suha masna	10,00	9,50	201	48
2412	Puran (bijelo meso - prsa BK)	60,00	60,00	335	80
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4003	Grah šareni (trešnjevac)	40,00	40,00	457	109
4103	Ječmena kaša	10,00	10,00	151	36
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6502	Luk crveni	10,00	9,00	9	2
6601	Celer korjen	2,00	1,44	1	0
6604	Mrkva crvena	10,00	9,00	14	3

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### VARIVA

2261	VARIVO OD GRAHA S PURETINOM				
6704	Peršin korijen	3,00	3,00	3	1
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	2,00	2,00	6	1
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0

**Ukupno: 345**

2300	VARIVO OD JEČMENE KAŠE S MIJEŠANIM MESOM				
2002	Juneći but (BK)	45,00	45,00	402	96
2411	Puran (crno meso - batak, zabatak)	60,00	48,00	373	89
3113	Ulje suncokretovo	10,00	10,00	377	90
4103	Ječmena kaša	30,00	30,00	452	108
6601	Celer korjen	4,00	2,88	2	0
6009	Kupus glavati bijeli	80,00	72,00	66	16
6704	Peršin korijen	6,00	6,00	5	1
6502	Luk crveni	10,00	9,00	9	2
6505	Poriluk (cijeli)	30,00	22,50	26	6
6604	Mrkva crvena	70,00	63,00	95	23
9205	Papar crni mljeveni	0,10	0,10	1	0
9208	Lovor	0,01	0,01	0	0
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	1

**Ukupno: 432**

2176	VARIVO OD KORABICE S MRKVOM I GRAŠKOM				
2412	Puran (bijelo meso - prsa BK)	60,00	60,00	335	80
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6103	Cvjetača (samo cvijet)	15,00	9,90	10	2
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	30,00	30,00	67	16
6401	Koleraba	50,00	22,50	23	5
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6601	Celer korjen	5,00	3,60	3	1
6604	Mrkva crvena	50,00	45,00	68	16
6702	Krumpir zreli	170,00	136,00	495	118
6704	Peršin korijen	5,00	5,00	4	1
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	2,00	2,00	6	1
9206	Paprika crvena mljevena	0,20	0,20	3	1
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0

**Ukupno: 306**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### VARIVA

2287	VARIVO OD MAHUNA S JUNEĆIM MESOM				
2022	Juneći but (BK)	90,00	90,00	915	219
3113	Ulje suncokretovo	10,00	10,00	377	90
4114	Pšenično brašno bijelo	10,00	10,00	146	35
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6207	Mahune žute	100,00	90,00	105	25
6501	Luk bijeli (češnjak)	2,00	1,76	10	2
6502	Luk crveni	15,00	13,50	13	3
6702	Krumpir zreli	150,00	120,00	437	104
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	4,00	4,00	11	3
9205	Papar crni mljeveni	1,00	1,00	12	3
9206	Paprika crvena mljevena	1,00	1,00	13	3
9405	Vegeta »Natur«	2,00	2,00	12	3

**Ukupno: 490**

2333	VARIVO OD MIJEŠANIH GRAHORICA				
2221	Slanina suha (prerašt. mršava)	10,00	9,50	201	48
2226	Vratina sušena (bez kosti)	20,00	20,00	377	90
2411	Puran (zabatak)	40,00	32,00	249	60
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4003	Grah šareni (trešnjevac)	20,00	20,00	228	55
4005	Leća suha	10,00	10,00	127	30
4006	Slanutak suhi	10,00	10,00	125	30
4103	Ječmena kaša	20,00	20,00	301	72
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6502	Luk crveni	10,00	9,00	9	2
6505	Poriluk (cijeli)	20,00	15,00	18	4
6601	Celer korjen	10,00	7,20	7	2
6604	Mrkva crvena	15,00	13,50	20	5
6703	Krumpir slatki (batat)	10,00	8,60	43	10
6704	Peršin korijen	5,00	5,00	4	1
9205	Papar crni mljeveni	0,10	0,10	1	0
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0
9405	Vegeta »Natur«	1,00	1,00	6	1

**Ukupno: 455**

### PRILOZI

2143	BLITVA LEŠO S KRUMPIROM				
3108	Ulje maslinovo	3,00	3,00	113	27
3113	Ulje suncokretovo	2,00	2,00	75	18
6001	Blitva	200,00	176,00	88	21

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### PRILOZI

2143	BLITVA LEŠO S KRUMPIROM				
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6702	Krumpir zreli	100,00	80,00	291	70

**Ukupno: 137**

2314	KELJ LEŠO				
3108	Ulje maslinovo	10,00	10,00	377	90
6004	Kelj glavati	150,00	105,00	114	27
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6702	Krumpir zreli	150,00	120,00	437	104

**Ukupno: 222**

2302	KUHANI KRUMPIR				
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
3004	Maslac	5,00	5,00	78	19
6702	Krumpir zreli	150,00	200,00	728	172

**Ukupno: 191**

2289	PIRE KRUMPIR				
1014	Mlijeko (2,8 % m. m.)	50,00	50,00	120	29
3004	Maslac	3,00	3,00	47	11
6702	Krumpir zreli	200,00	160,00	582	139

**Ukupno: 179**

2427	PIRE KRUMPIR				
1014	Mlijeko (2,8 % m. m.)	50,00	50,00	120	29
3004	Maslac	5,00	5,00	78	18
6702	Krumpir zreli	300,00	240,00	873	208

**Ukupno: 257**

2295	PIRE ŠPINAT				
1014	Mlijeko (2,8 % m. m.)	50,00	50,00	120	29
3003	Maslac	5,00	5,00	157	38
4114	Pšenično brašno bijelo	10,00	10,00	146	35
6022	Špinat	165,00	136,95	68	16
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1

**Ukupno: 119**

2149	POVRĆE LEŠO S KUKURUZOM				
3108	Ulje maslinovo	5,00	5,00	188	45
3113	Ulje suncokretovo	2,00	2,00	70	17
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6102	Brokula (vrhovi s cvijetom)	30,00	15,00	16	4
6103	Cvjetača (samo cvijet)	30,00	19,80	16	4

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### PRILOZI

2149	POVRĆE LEŠO S KUKURUZOM				
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	20,00	20,00	41	10
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6604	Mrkva crvena	30,00	27,00	38	9
6702	Krumpir zreli	80,00	64,00	233	56
6920	Kukuruz u zrnu konzervirani	10,00	10,00	49	12

**Ukupno: 158**

### JELA OD RIBA

2119	FISHBURGER				
1201	Sir Gouda	10,00	10,00	164	39
2812	Oslić panirani	60,00	60,00	549	130
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	15,00	15,00	89	22
4301	Graham (i kruh od punog zrna)	70,00	70,00	603	144
6021	Salata zelena	10,00	8,30	5	1
6902	Krastavci kiseli	5,00	5,00	2	1

**Ukupno: 366**

### 2115 OSLIĆ S UMAKOM OD POVRĆA

2631	Oslić smrznuti	100,00	90,00	266	64
2903	Jaje kokoške (cijelo)	40,00	24,00	153	36
3108	Ulje maslinovo	2,50	2,50	94	23
3113	Ulje suncokretovo	2,50	2,50	94	23
4112	Pšenično brašno crno (85 % ekstrah.)	5,00	5,00	68	16
4306	Mrvice	10,00	10,00	148	35
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	5,00	5,00	11	3
6601	Celer korjen	3,00	2,16	2	0
6604	Mrkva crvena	5,00	4,50	7	2
6704	Peršin korijen	2,00	2,00	2	0
6908	Rajčica ukuhana (konc. 10 %)	5,00	5,00	8	2
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0
9210	Ružmarin, sušeni	0,50	0,50	6	1

**Ukupno: 205**

### 2330 RIBLJI FILE

2812	Oslić panirani	100,00	100,00	915	218
3114	Ulje suncokretovo za pohanje i prženje	15,00	7,50	282	68

**Ukupno: 286**

### 2291 TJESTENINA S TUNJEVINOM

2807	Tuna konz. u ulju	40,00	40,00	481	116
3108	Ulje maslinovo	8,00	8,00	301	72



ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### JELA OD RIBA

2291	TJESTENINA S TUNJEVINOM				
4201	Makaroni	60,00	60,00	878	210
6501	Luk bijeli (češnjak)	5,00	4,40	25	6
6502	Luk crveni	30,00	27,00	26	6
6601	Celer korjen	10,00	7,20	7	2
6604	Mrkva crvena	20,00	18,00	27	7
6704	Peršin korijen	5,00	5,00	4	1
6908	Rajčica ukuhana (konc. 10 %)	80,00	80,00	130	31
9204	Origano sušeni	1,00	1,00	14	3
9205	Papar crni mljeveni	1,00	1,00	12	3
9208	Lovor	0,50	0,50	5	1

**Ukupno: 443**

2322	TUNJEVINA U GRAHAM PECIVU				
2807	Tuna konz. u ulju	20,00	20,00	240	58
2903	Jaje kokoške (cijelo)	25,00	15,00	96	23
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	5,00	5,00	6	28
4316	Graham pecivo	60,00	60,00	658	157
6021	Salata zelena	10,00	8,30	5	1
6306	Rajčica crvena	15,00	14,70	9	2

**Ukupno: 247**

### POVRTNI SLOŽENCI

2337	LAZANJE S POVRĆEM				
1209	Vrhnje za kuhanje	25,00	25,00	226	54
1407	Sir Gouda	45,00	45,00	739	176
4207	Tjestenina (lazanje)	70,00	70,00	1061	253
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6102	Brokula (vrhovi s cvijetom)	40,00	20,00	21	5
6103	Cvjetača (samo cvijet)	40,00	26,40	27	7
6309	Tikvice zelene	40,00	35,20	21	5
6502	Luk crveni	20,00	18,00	17	4
6601	Celer korjen	10,00	7,20	7	2
6604	Mrkva crvena	15,00	13,50	20	5
6704	Peršin korijen	5,00	5,00	4	1
6915	Rajčica sjeckana (pelat)	50,00	50,00	44	11
9204	Origano sušeni	0,10	0,10	1	0
9205	Papar crni mljeveni	0,10	0,10	1	0
9213	Bosiljak	0,10	0,10	0	0

**Ukupno: 523**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### POVRTNI SLOŽENCI

2335	RIŽA S GRAŠKOM I KUKURUZOM				
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4122	Riža polirana dugo zrno	50,00	50,00	676	165
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	30,00	30,00	67	16
6601	Celer korjen	10,00	7,20	4	1
6604	Mrkva crvena	10,00	9,00	14	3
6704	Peršin korijen	10,00	10,00	4	1
6920	Kukuruz u zrnu konzervirani	10,00	10,00	49	12

**Ukupno: 243**

### SALATE

2298	KRUMPIR SALATA				
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
6501	Luk bijeli (češnjak)	1,00	0,88	5	1
6502	Luk crveni	5,00	4,50	4	1
6702	Kumpir zreli	200,00	160,00	582	139
9101	Ocat alkoholni	4,00	4,00	2	0
9205	Papar crni mljeveni	0,01	0,01	0	0

**Ukupno: 186**

2200	KUPUS SALATA				
3113	Ulje suncokretovo	3,00	3,00	113	27
6009	Kupus glavati bijeli	100,00	90,00	82	20
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
9102	Ocat jabučni	3,00	3,00	2	0

**Ukupno: 47**

2191	ZELENA SALATA				
3108	Ulje maslinovo	5,00	5,00	188	45
3113	Ulje suncokretovo	3,00	3,00	113	27
6021	Salata zelena	80,00	66,40	38	9
9102	Ocat jabučni	5,00	5,00	3	1

**Ukupno: 82**

2195	ZELENA SALATA S KUKURUZOM				
3113	Ulje suncokretovo	3,00	3,00	113	27
6021	Salata zelena	70,00	58,10	33	8
6301	Kukuruz slatki mladi na klipu	10,00	6,60	35	8
9102	Ocat jabučni	3,00	3,00	2	0

**Ukupno: 43**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### SALATE

2193	ZELENA SALATA S MRKVOM				
3108	Ulje maslinovo	5,00	5,00	188	45
6021	Salata zelena	60,00	49,80	28	7
6604	Mrkva crvena	20,00	18,00	27	6
9102	Ocat jabučni	3,00	3,00	2	0

**Ukupno: 58**

2192	ZELENA SALATA S ROTKVICOM				
3108	Ulje maslinovo	5,00	5,00	188	45
6021	Salata zelena	60,00	49,80	28	7
6607	Rotkvica crvena	20,00	10,00	6	2
9102	Ocat jabučni	3,00	3,00	2	0

**Ukupno: 54**

### DESERTI

2263	BUHTLA S JABUKOM I MARMELADOM				
1014	Mlijeko (2,8 % m. m.)	10,00	10,00	23	5
2903	Jaje kokoške (cijelo)	10,00	6,00	38	9
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4112	Pšenično brašno crno (85 % ekstrah.)	5,00	5,00	68	16
4130	Pšenično brašno bijelo namjensko	20,00	20,00	292	70
5002	Šećer u prahu	1,00	1,00	15	3
5003	Šećer smeđi (djelomično rafin. )	5,00	5,00	79	19
5004	Šećer vanilin	0,50	0,50	8	1
5402	Marmelada miješana	10,00	10,00	109	26
7102	Limun	1,00	0,65	0	0
7303	Jabuka (mesnati dio)	60,00	46,20	88	21
9302	Kvasac pekarski (suhi )	0,70	0,70	8	1

**Ukupno: 220**

2066	FRAPE OD BANANA				
5101	Med vrcani (prosjek)	10,00	10,00	134	32
7503	Banane	100,00	60,00	198	48
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	150,00	150,00	377	90

**Ukupno:170**

2067	FRAPE OD BANANA I JAGODA				
5101	Med vrcani (prosjek)	10,00	10,00	134	32
7503	Banane	50,00	50,00	99	24
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	150,00	150,00	502	120
7207	Jagode	70,00	68,00	74	17

**Ukupno:193**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### DESERTI

2432	JOGURT S BOBIČASTIM VOĆEM				
1112	Jogurt s probiotikom (2,8 % m. m.)	150,00	150,00	370	88
5101	Med vrcani (prosjeak)	20,00	20,00	267	64
7214	Bobičasto voće zamrznuto	40,00	40,00	93	22

**Ukupno: 174**

2319	BISKVIT S VOĆEM				
1018	Mlijeko (2,8 % m. m.) 1/2 l	15,00	15,00	36	9
2903	Jaje kokoške (cijelo)	20,00	12,00	76	18
3113	Ulje suncokretovo	4,00	4,00	150	36
4129	Pšenično brašno bijelo oštro	30,00	30,00	423	101
5001	Med vrcani (prosjeak)	51,01	51,01	66	16
5004	Šećer vanilin	0,50	0,50	8	2
6604	Mrkva crvena	10,00	9,00	13	3
7303	Jabuka (mesnati dio)	20,00	15,00	29	7
7406	Višnje	20,00	17,00	29	7
3004	Maslac	5	5	78	18
9201	Cimet	1,00	1,00	13	3
9401	Prašak za pecivo	0,50	0,50	2	0

**Ukupno: 221**

2265	KOLAČ OD MRKVE I JABUKE				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	15,00	15,00	38	9
2903	Jaje kokoške (cijelo)	20,00	12,00	76	18
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4129	Pšenično brašno bijelo oštro	30,00	30,00	412	100
5001	Šećer kristal	5,00	5,00	84	20
5004	Šećer vanilin	0,50	0,50	8	2
6604	Mrkva crvena	40,00	36,00	45	11
7303	Jabuka (mesnati dio)	20,00	15,40	30	7
9201	Cimet	1	1	13	3

**Ukupno: 215**

2267	KOLAČ S ROGAČEM				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	15,00	15,00	38	9
2903	Jaje kokoške (cijelo)	15,00	9,00	57	14
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4129	Pšenično brašno bijelo oštro	30,00	30,00	423	101
5001	Šećer kristal	5,00	5,00	84	20
5004	Šećer vanilin	0,50	0,50	8	2
5310	Čokolada u prahu	20,00	20,00	460	110
7704	Rogač mljeveni	10,00	10,00	135	32
7806	Kokosovo brašno	5,00	5,00	101	24
9401	Prašak za pecivo	1,00	1,00	3	1

**Ukupno: 358**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### DESERTI

2361	INTEGRALNI MUFFIN S VOĆEM				
1118	Jogurt tekući (2,8 % m. m.)	20,00	20,00	52	12
2903	Jaje kokoške (cijelo)	10,00	6,00	38	9
3004	Maslac	5,00	5,00	78	18
4113	Pšenično brašno polub. (72 % ekstrah.)	20,00	20,00	282	67
4124	Zobene pahuljice	5,00	5,00	77	18
5302	Čokolada (za kuhanje )	5,00	5,00	107	25
7102	Limun	5,00	3,25	1	0
7104	Naranča (žuto-narančasto meso)	10,00	6,50	9	2
7303	Jabuka (mesnati dio)	20,00	15,40	29	7
7702	Grožđice (grožđe suho)	5,00	5,00	51	12
7803	Badem oljušteni suhi	5,00	5,00	118	28

**Ukupno: 202**

2083	OKRUGLICE SA ŠLJIVAMA				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	10,00	10,00	58	14
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4306	Mrvice	10,00	10,00	148	35
4414	Okruglice sa šljivama smrznute	100,00	100,00	904	216

**Ukupno: 310**

2077	PITA S JABUKAMA				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	5,00	5,00	29	7
2903	Jaje kokoške (cijelo)	10,00	6,00	38	9
3003	Maslac	10,00	10,00	314	75
4129	Pšenično brašno bijelo oštro	30,00	30,00	423	101
4306	Mrvice	3,00	3,00	44	11
5001	Šećer kristal	5,00	5,00	84	20
5002	Šećer u prahu	1,00	1,00	16	4
5004	Šećer vanilin	1,00	1,00	17	4
5101	Med vrcani (prosjek)	3,00	3,00	40	10
7102	Limun	1,00	0,65	0	0
7303	Jabuka (mesnati dio)	80,00	61,60	118	28
7702	Grožđice (grožđe suho)	5,00	5,00	51	12
9201	Cimet	0,50	0,50	6	2
9401	Prašak za pecivo	0,50	0,50	2	0

**Ukupno: 283**

2270	SAVIJAČA S VIŠNJAMA				
3113	Ulje suncokretovo	2,00	2,00	75	18
4114	Pšenično brašno bijelo	20,00	20,00	293	70

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### DESERTI

2270	SAVIJAČA S VIŠNJAMA				
4306	Mrvice	5,00	5,00	74	18
5001	Šećer kristal	5,00	5,00	84	20
7406	Višnje	50,00	42,50	74	17

**Ukupno: 143**

2436	SAVIJAČA S JABUKAMA				
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	25,00	25,00	366	87
4306	Mrvice (ili dvopek) od bijelog kruha	5,00	5,00	74	17
5001	Šećer kristal	3,00	3,00	50	12
5003	Šećer smeđi (djelomično rafin. )	3,00	3,00	47	11
5004	Šećer vanilin	1,00	1,00	16	3
7303	Jabuka (mesnati dio)	100,00	77,00	147	35
9201	Cimet	0,20	0,20	2	0

**Ukupno: 213**

2329	SIRNI DESERT S VOĆEM				
1019	Svježi sir s voćem - desert	100,00	100,00	604	144

**Ukupno: 144**

2082	SAVIJAČA SA SIROM I BUĆAMA				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	10,00	10,00	58	14
1411	Sir kravli svježi (obr. mlijeko)	30,00	30,00	90	21
2903	Jaje kokoške (cijelo)	10,00	6,00	38	9
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	20,00	20,00	293	70
4118	Proso	5,00	5,00	76	18
6307	Tikva (buča-misirača)	50,00	40,00	25	6

**Ukupno: 183**

2084	ZAGORSKI ŠTRUKLI				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	10,00	10,00	58	14
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4306	Mrvice	5,00	5,00	74	17
4413	Štrukli zagorski smrznuti	80,00	80,00	944	225

**Ukupno: 302**

2397	ZLEVANKA S ORASIMA I KRUŠKOM				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	10,00	10,00	25	6
2903	Jaje kokoške (cijelo)	15,00	9,00	57	13
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4105	Kukuruzno brašno ili krupica	30,00	30,00	461	110
7304	Kruška (cijela)	30,00	27,00	32	7

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### DESERTI

2397	ZLEVANKA S ORASIMA I KRUŠKOM				
7810	Orah suhi	6,00	2,40	65	15
9401	Prašak za pecivo	2,00	2,00	6	1

**Ukupno: 199**

2411	ZOBENI KEKSI SA CIMETOM I NARANČOM				
1014	Mlijeko (2,8 % m. m.)	10,00	10,00	23	5
2903	Jaje kokošje (cijelo)	10,00	6,00	38	9
3004	Maslac slani	10,00	10,00	157	37
4112	Pšenično brašno crno (85 % ekstrah. )	5,00	5,00	68	16
4113	Pšenično brašno polub. (72 % ekstrah.)	15,00	15,00	211	50
4124	Zobene pahuljice	5,00	5,00	77	18
7104	Naranča (žuto-narančasto meso)	10,00	6,50	9	2
7702	Grožđice (grožđe suho )	5,00	5,00	51	12
9201	Cimet	3,00	3,00	38	9
9401	Prašak za pecivo	1,00	1,00	3	0

**Ukupno: 162**

### KRUH I PEKARSKI PROIZVODI

2250	GRAHAM KRUH				
4301	Graham (i kruh od punog zrna)	40,00	40,00	345	82

**Ukupno: 82**

2251	GRAHAM KRUH				
4301	Graham (i kruh od punog zrna)	70,00	70,00	603	144

**Ukupno: 144**

2257	GRAHAM PECIVO				
4301	Graham (i kruh od punog zrna)	60,00	60,00	517	124

**Ukupno: 124**

2290	INTEGRALNI KRUH				
4313	Integralni kruh	40,00	40,00	354	84

**Ukupno: 84**

2253	INTEGRALNI KRUH				
4313	Integralni kruh	80,00	80,00	710	170

**Ukupno: 170**

2303	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ				
1407	Sir Gouda	20,00	20,00	328	78
2237	Šunka delikates (pureća i pileća prsa u ovitku)	20,00	20,00	81	23
4316	Graham pecivo	60,00	60,00	657	157
6021	Salata zelena	10,00	8,30	4	1

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### KRUH I PEKARSKI PROIZVODI

2303	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ				
6303	Paprika zelena, crvena	20,00	16,40	11	2
6306	Rajčica crvena	20,00	19,60	11	2

**Ukupno: 265**

2437	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ				
1407	Sir Gouda	30,00	30,00	492	117
2237	Šunka delikates (pureća i pileća prsa u ovitku)	30,00	30,00	122	35
4316	Graham pecivo	60,00	60,00	657	157
6021	Salata zelena	10,00	8,30	4	1
6303	Paprika zelena, crvena	20,00	16,40	11	2
6306	Rajčica crvena	20,00	19,60	11	2

**Ukupno: 316**

2306	ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ				
1407	Sir Gouda punomasni	30,00	30,00	492	118
2236	Šunka toast (pureća)	30,00	30,00	131	31
4316	Graham pecivo	70,00	70,00	767	183
6021	Salata zelena	10,00	8,30	5	1
6902	Krastavci kiseli	20,00	20,00	8	2
6906	Rajčica-ketchup	5,00	5,00	29	7

**Ukupno: 342**

2443	ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ				
1407	Sir Gouda	20,00	20,00	328	78
2236	Šunka toast (pureća)	20,00	20,00	87	20
4316	Graham pecivo	70,00	70,00	767	183
6021	Salata zelena	10,00	8,30	4	1
6902	Krastavci kiseli	20,00	20,00	8	2
6906	Rajčica-ketchup	5,00	5,00	29	7

**Ukupno: 292**

2428	KRUH CRNI				
4305	Kruh pšenični crni	40,00	40,00	371	88

**Ukupno: 88**

2429	KRUH CRNI				
4305	Kruh pšenični crni	70,00	70,00	650	155

**Ukupno: 155**



ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### KRUH I PEKARSKI PROIZVODI

2326	MEDITERANSKA PIZZA MINI				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	7,00	7,00	18	4
1407	Sir Gouda/Mozzarella	20,00	20,00	328	78
3108	Ulje maslinovo	3,00	3,00	113	27
4114	Pšenično brašno bijelo	20,00	20,00	293	70
4129	Pšenično brašno bijelo oštro	20,00	20,00	282	67
6303	Paprika zelena, crvena	15,00	12,30	8	2
6306	Rajčica crvena	25,00	24,50	15	3
6309	Tikvice zelene	15,00	13,20	8	2
6802	Šampinjoni (uzgojeni)	20,00	18,00	12	3
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	10,00	10,00	29	7
7703	Masline zelene, slane konzerv.	2,00	1,60	7	2
9204	Origano sušeni	1,00	1,00	14	3
9213	Bosiljak	2,00	2,00	0	0
9302	Kvasac pekarski (suhi)	1,00	1,00	12	3

**Ukupno: 271**

2317	MEDITERANSKA PIZZA				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	10,00	10,00	25	6
1407	Sir Gouda/Mozzarella	30,00	30,00	492	117
3108	Ulje maslinovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	25,00	25,00	366	87
4129	Pšenično brašno bijelo oštro	25,00	25,00	352	84
6303	Paprika zelena, crvena	30,00	24,60	16	3
6306	Rajčica crvena	50,00	49,00	29	6
6309	Tikvice zelene	30,00	26,40	16	3
6802	Šampinjoni (uzgojeni)	30,00	27,00	18	4
6907	Rajčica ukuhana (konc. 28-30 %)	15,00	15,00	42	10
7703	Masline zelene, slane konzerv.	3,00	2,40	10	2
9204	Origano sušeni	1,00	1,00	13	3
9213	Bosiljak	5,00	5,00	0	0
9302	Kvasac pekarski (suhi)	2,00	2,00	23	5

**Ukupno: 381**

2258	PECIVO SA SJEMENKAMA				
4301	Graham (i kruh od punog zrna)	60,00	60,00	517	124

**Ukupno: 124**

2336	SAVIJAČA OD ŠPINATA				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	10,00	10,00	58	14

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### KRUH I PEKARSKI PROIZVODI

2336	SAVIJAČA OD ŠPINATA				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	10,00	10,00	58	14
1411	Sir kravljji svježi (obr. mlijeko)	40,00	40,00	120	29
2903	Jaje kokoške (cijelo)	10,00	6,00	38	9
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4130	Pšenično brašno bijelo namjensko	40,00	40,00	586	140
6022	Špinat	40,00	33,20	17	4

**Ukupno: 241**

2324	ZOBENA ŠTANGICA				
4319	Pecivo zobena štangica	60,00	60,00	792	187

**Ukupno: 187**

### VOĆE

2350	BANANA				
7503	Banane	200,00	120,00	397	94

**Ukupno: 94**

2051	GROŽĐE				
7205	Grožđe bijelo	150,00	142,50	358	86

**Ukupno: 86**

2052	JABUKA				
7303	Jabuka	200,00	154,00	296	71

**Ukupno: 71**

2053	JAGODE				
7207	Jagode	200,00	194,00	211	50

**Ukupno: 50**

2433	KIVI				
7504	Kivi	120,00	114,00	190	45

**Ukupno: 45**

2055	KRUŠKA				
7305	Kruška	200,00	144,00	248	59

**Ukupno: 59**

2056	MARELICE				
7402	Marelica	150,00	138,00	156	39

**Ukupno: 39**

2057	MANDARINA				
7103	Mandarina	150,00	105,00	149	36

**Ukupno: 36**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### VOĆE

2058	NARANČA				
7104	Naranča	200,00	130,00	189	45

**Ukupno: 45**

2060	SEZONSKO VOĆE				
7405	Trešnje/višnje	200,00	172,00	345	82

**Ukupno: 82**

2312	VOĆNA SALATA LIGHT				
7104	Naranča (žuto-narančasto meso)	50,00	32,50	47	11
7302	Jabuka	100,00	90,00	150	36
7503	Banane	50,00	30,00	99	24
7803	Badem oljušteni suhi	5,00	5,00	118	28
7901	Kompot od ananasa light	30,00	30,00	97	23
7902	Kompot od bresaka light	30,00	30,00	109	26
7903	Kompot od krušaka light	30,00	30,00	97	23
7906	Kompot od trešanja ili višanja	30,00	27,00	64	21

**Ukupno: 192**

2062	VOĆNA SALATA S GROŽĐICAMA				
7102	Limun	2,00	1,30	0	0
7303	Jabuka (mesnati dio)	50,00	38,50	73	18
7305	Kruška (mesnati dio)	50,00	36,00	61	15
7503	Banane	50,00	30,00	99	24
7702	Groždice (grožđe suho)	5,00	5,00	51	12
7803	Badem oljušteni suhi	10,00	10,00	236	56
7902	Kompot od bresaka light	50,00	50,00	182	44

**Ukupno: 169**

### GOTOVI INDUSTRIJSKI PROIZVODI

2042	ACIDOFILNO MLIJEKO				
1107	Acidofil (3,2 % m. m.)	180,00	180,00	452	108

**Ukupno: 108**

2045	JOGURT S PROBIOTIKOM				
1112	Jogurt s probiotikom (2,8 % m. m.)	150,00	150,00	370	88

**Ukupno: 88**

2311	KOMPOT BRESKVA LIGHT				
7902	Kompot od bresaka	150,00	150,00	546	131

**Ukupno: 131**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

### GOTOVI INDUSTRIJSKI PROIZVODI

2310	KOMPOT KRUŠKA LIGHT				
7903	Kompot kruška light	<b>150,00</b>	150,00	483	115

**Ukupno: 115**

2043	KREMASTI JOGURT				
1101	Jogurt (3,2 % m. m.)	<b>150,00</b>	150,00	512	122

**Ukupno: 122**

2334	MASLINOVO ULJE				
3108	Ulje maslinovo	<b>5,00</b>	5,00	188	45

**Ukupno: 45**

2068	MLIJEČNI SLADOLED				
1303	Sladoled mliječni krem (10 % masti)	<b>100,00</b>	100,00	812	194

**Ukupno: 194**

2328	SOK OD NARANČE 100 %				
8211	Sok od naranče (100 %)	<b>200,00</b>	200,00	376	90

**Ukupno: 90**

2041	TEKUĆI JOGURT				
1118	Jogurt tekući (2,8 % m. m.)	<b>180,00</b>	180,00	473	113

**Ukupno: 113**

2440	ZIMSKI SLADOLED				
1307	Sladoled okusa vanilije s višnjama	<b>100,00</b>	100,00	828	198

**Ukupno: 198**



## Primjer cjelodnevnog jelovnika za dob 7-9 godina

### ZAJUTRAK • 373 kcal/1563 kJ

MÜSLI - MJEŠAVINA ŽITARICA

BANANA

### DORUČAK • 265 kcal/1095 kJ

INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ

### RUČAK • 669 kcal/2796 kJ

JUHA OD RAJČICE

PUREĆI RIŽOTO SA SEZONSKIM POVRĆEM

ZELENA SALATA S MRKVOM

KRUH CRNI

### UŽINA • 169 kcal/706 kJ

VOĆNA SALATA S GROŽĐICAMA

### VEČERA • 375 kcal/1572 kJ

KUHANO JAJE

PIRE ŠPINAT

PIRE KRUMPIR

SEZONSKO VOĆE



## ODABIROM OVAKVOG JELOVNIKA UNIJELE SMO...

### ENERGIJA

1852 kcal/7593 kJ

### BJELANČEVINE

69 g

### MASTI

59 g

### UGLJIKOHIDRATI

265 g (vlakna 30 g)

### MINERALI

K 4157 mg • Ca 908 mg • Mg 393 mg • Fe 14,4 mg • Zn 7,7 mg

### VITAMINI

B<sub>1</sub> 1,1 mg • B<sub>2</sub> 1,7 mg • Niacin 19,4 mg • B<sub>6</sub> 2,8 mg • C 174 mg

## Primjer cjelodnevnog jelovnika za dob 10-13 godina

### ZAJUTRAK • 430 kcal/1806 kJ

ŽITNE PAHULJICE S MLIJEKOM, CIMETOM I MEDOM

JABUKA

### DORUČAK • 305 kcal/1277 kJ

NAMAZ OD GRAHA, SLANUTKA I TUNE

KRUH CRNI

MANDARINA

### RUČAK • 709 kcal/2967 kJ

KREM JUHA OD POVRĆA

ZAPEČENA TJESTENINA S PILETINOM I RAJČICOM

ZELENA SALATA S KUKURUZOM

### UŽINA • 193 kcal/782 kJ

VOĆNA SALATA

### VEČERA • 393 kcal/1646 kJ

KUKURUZNI ŽGANCI SA SIROM

JOGURT S PROBIOTIKOM

BANANA



## ODABIROM OVAKVOG JELOVNIKA UNIJELE SMO...

### ENERGIJA

2032 kcal/8480 kJ

### BJELANČEVINE

83 g

### MASTI

65 g

### UGLJIKOHIDRATI

285 g (vlakna 34 g)

### MINERALI

K 3305 mg • Ca 1220 mg • Mg 355 mg • Fe 16,6 mg • Zn 7,5 mg

### VITAMINI

B<sub>1</sub> 1,7 mg • B<sub>2</sub> 2,0 mg • Niacin 24,2 mg • B<sub>6</sub> 3,3 mg • C 164 mg

## LITERATURA

1. Anelli, S., Boni, S., Caputo, M., Caroli, M., Ciampella, A.A., Copparoni, R., Del Balzo, V., D'Elia, R., Di Martino, E., Di Vincenzo, M.A., Galeone, D., Galesso, R., Ghiselli, A., Guidarelli, L., Menzano, M.T., Silvestri, M.G., Vio, P. (2010) Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, Ministero della salute, Roma. Dostupno na: [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it).
2. Anonymous, British Nutrition Foundation. Dostupno na: <http://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrients>.
3. Centers for Disease Control and Prevention, School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. Dostupno na: <http://www.cdc.gov/healthyyouth/npao/strategies.htm>.
4. Department of Education, Nutritional Standards for school lunches and other school food, Final decision on the report of the school meals, Review panel on school lunches and the advice of the school food trust on other school food. Dostupno na: [www.dfes.gov.uk/consultations/conresults.cfm?consultationId=1319](http://www.dfes.gov.uk/consultations/conresults.cfm?consultationId=1319).
5. Department of Health, Nutrition and Menu Planning for Children in the Child Care Food Program, Bureau of Childcare Food Programs, Florida. Dostupno na: [www.doh.state.fl.us/ccfp/](http://www.doh.state.fl.us/ccfp/).
6. Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A. (2005) Standardi zdrave prehrane u odgojno-obrazovnim ustanovama (bez jasličkih odjela u odgojnim organizacijama), Ministarstvo za zdravlje, Ljubljana.
7. German Nutrition Society (DGE), Austrian Nutrition Society (ÖGE), Swiss Society for Nutrition Reserch (SGE), Swiss Nutrition Association (SVE) (2000) Reference values for nutrient intake, 1 izd., Frankfurt/main: Umschau/Braus, Njemačka.
8. Heaney, R.P., Kopecky, S., Maki, K.C., Hatchcock, J., Mackay, D., Wallace T.C (2012) A Review of Calcium Supplements and Cardiovascular Disease Risk. *Adv Nutr.* 3, 763-771.
9. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2010) Hrvatski zdravstveno-statistički ljetopis za 2009. godinu, Zagreb.
10. Institute of Medicine of the National Academies (2005) Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate, Food and Nutrition Board, Washington D.C. Dostupno na: [www.nap.edu](http://www.nap.edu).
11. Jureša, V., Kujundžić Tiljak, M., Musil, V. (2011) Hrvatske referentne vrijednosti antropometrijskih mjera školske djece i mladih, Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, Škola narodnog zdravlja »Andrija Štampar«, Zagreb.
12. Kaić Rak, A., Antonić, K. (1990) Tablice o sastavu hrane i pića, Zavod za zaštitu zdravlja SR Hrvatska.
13. Kranz, S., Brauchla, M., Slavin, J.L., Miller, K.B. (2012) What Do We Know about Dietary Fiber Intake in Children and Health? The Effects of Fiber Intake on Constipation, Obesity, and Diabetes in Children, American Society for Nutrition. *Adv. Nutr.* 3, 47-53.
14. Kuzman, M., Pavić Šimetin, I., Pejnović Franelić, I. (2009/2010) Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb.
15. Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J.L. (2011) Krause's Food and the Nutrition Care Process, 13 izd., Saunders, USA.
16. National Institute for Health and Clinical Excellenc, Obesity guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children. Dostupno na: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG43NICEGuideline.pdf>.
17. Otten, J.J., Pitz Hellwig, J., Meyers, L.D. (2006) Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. *The National Academies Press*; Washington D.C..
18. Pravilnik o higijeni hrane (2009), *Narodne novine* 118, Zagreb.
19. Pravilnik o kakvoći jaja (2006), *Narodne novine* 115, Zagreb.
20. Pravilnik o mesnim proizvodima (2012), *Narodne novine* 131, Zagreb.
21. Pravilnik o mikrobiološkim kriterijima za hranu (2011), *Narodne novine* 153, Zagreb.



22. Pravilnik o mlijeku i mliječnim proizvodima (2009), *Narodne novine* 09, Zagreb.
23. Pravilnik o načinu obavljanja zdravstvenih pregleda osoba pod zdravstvenim nadzorom (1994), *Narodne novine* 23, Zagreb.
24. Pravilnik o navođenju hranjivih vrijednosti hrane (2009), *Narodne novine* 29, Zagreb.
25. Pravilnik o sirevima i proizvodima od sireva (2009), *Narodne novine* 20, Zagreb.
26. Pravilnik o označavanju, reklamiranju i prezentiranju hrane (2011), *Narodne novine* 63, Zagreb.
27. Pravilnik o učestalosti kontrole i normativi mikrobiološke čistoće u objektima pod sanitarnim nadzorom (2009), *Narodne novine* 137, Zagreb.
28. Pravilnik o žitaricama, mlinskim i pekarskim proizvodima, tjestenini, tijestu i proizvodima od tijesta (2005), *Narodne novine* 78, Zagreb.
29. Saskatchewan School Boards association (2004) Research report Nutrition guidelines for school.  
Dostupno na: <http://www.saskschoolboards.ca/old/ResearchAndDevelopment/ResearchReports/StudentsDiverseNeeds/04-01.pdf>.
30. Scientific Advisory Committee on Nutrition (2010) Dietary Recommendations for Energy. Dostupno na: [http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn\\_energy\\_report\\_author\\_date\\_10th\\_oct\\_fin.pdf](http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_energy_report_author_date_10th_oct_fin.pdf).
31. School Nutrition Association, National School Nutrition Standards, Child Nutrition and Policy Center.  
Dostupno na: <http://www.schoolnutrition.org/Content.aspx?id=8480>.
32. U.S. Department of Agriculture (2012) USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. Dostupno na: <http://ndb.nal.usda.gov/>.
33. Vernarelli, J.A., Mitchell, D.C., Hartman, T.J., Rolls, B.J. (2012) Dietary Energy Density Is Associated with Body Weight Status and Vegetable Intake in U.S. Children. *The Journal of Nutrition* 141, 2204-2210.
34. World Health Organization (2006) Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region, Regional Office for Europe, Copenhagen.  
Dostupno na: [http://www.schoolsforhealth.eu/upload/WHO\\_tool\\_development\\_nutrition\\_program.pdf](http://www.schoolsforhealth.eu/upload/WHO_tool_development_nutrition_program.pdf).
35. World Health Organization (2007) Reducing salt intake in populations, Report of a WHO Forum and Technical meeting, Geneva.
36. Zakon o javnoj nabavi (2011), *Narodne novine* 90, Zagreb.
37. Zakon o hrani (2007), *Narodne novine* 46, Zagreb.
38. Zakon o sanitarnoj inspekciji (2010), *Narodne novine* 88, Zagreb.
39. Zakon o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti (2009), *Narodne novine* 43, Zagreb.