

# DODATAK

## NACIONALNIM SMJERNICAMA ZA PREHRANU UČENIKA U OSNOVNIM ŠKOLAMA

### 1. Jelovnici

#### 1.1. JESENSKI JELOVNIK

1. JELOVNIK  
2. ZIMSKI

1. JELOVNIK  
3. PROLJETNI

### 2. Normativi

#### 2.1. NORMATIVI ZA JELOVNIK

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

rezultat Dodatak soli je 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

**ŠKOLSKI JESENSKI DNEVNI JELOVNIK (7  
do 9 godina)  
P O N E D J E L J A K**

Šifra	J E L O	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

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

<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**

Šifra	J E L O	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

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

<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>

<b>DORUČAK</b>						
<b>2277</b>	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
<b>2006</b>	MARGO	109,50	458,10	0,02	12,15	0,00
<b>2011</b>	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
<b>2428</b>	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>						
<b>2325</b>	JUHA OD POVRĆA S PROSOM	46,30	193,74	2,62	0,30	8,21
<b>2166</b>	PUNJENA PAPIKA	325,21	1361,26	20,10	19,72	17,43
<b>2427</b>	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,77
<b>2052</b>	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>						
<b>2055</b>	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26

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

<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>

**SRIJEDA**

Šifra	J E L O	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 POVRČA 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)**

**ČETVRTAK**

Šifra	J E L O	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

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

<b>2290</b>	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>2311</b>	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>						
<b>2350</b>	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>						
<b>2022</b>	KUKURUZNI ŽGANCI S MLIJEKOM	304,40	1272,70	11,37	9,84	42,47
<b>2052</b>	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>						
<b>2091</b>	GOVEĐA JUHA	83,69	350,16	1,78	4,66	8,00
<b>2438</b>	PILEĆA PRSA U UMAKU	189,02	789,79	22,69	8,33	6,19
<b>2314</b>	KELJ LEŠO	222,90	932,86	6,04	10,22	28,67
<b>2290</b>	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>2311</b>	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>						
<b>2350</b>	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>

**P E T A K**

Šifra	J E L O	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
<b>2004</b>	KAKAO	145,36	608,10	7,13	7,00	13,88
<b>2010</b>	SIRNI NAMAZ SA SJEMENKAMA	39,82	166,48	4,67	1,68	1,51
<b>2257</b>	GRAHAM PECIVO	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00



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

<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>						
<b>2096</b>	KREM JUHA OD POVRĆA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
<b>2291</b>	TJESTENINA S TUNJEVINOM	443,36	1850,13	18,89	18,32	50,78
<b>2193</b>	ZELENA SALATA S MRKVOM	58,84	245,49	0,73	5,05	2,70
<b>2328</b>	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>						
<b>2052</b>	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>						
<b>2004</b>	KAKAO	145,36	608,10	7,13	7,00	13,88
<b>2010</b>	SIRNI NAMAZ SA SJEMENKAMA	72,10	301,50	7,93	3,53	2,34
<b>2257</b>	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>						
<b>2096</b>	KREM JUHA OD POVRĆA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
<b>2291</b>	TJESTENINA S TUNJEVINOM	443,36	1850,13	18,89	18,32	50,78
<b>2193</b>	ZELENA SALATA S MRKVOM	58,84	245,49	0,73	5,05	2,70
<b>2328</b>	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>						
<b>2052</b>	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)
Ponedjeljak	Zobene pahuljicesa cimetom i medom Jogurt s probiotikom	Juha od rajčice Pureći rižoto sa sezonskim povrćem Zelena salata Integralni kruh	Banana	1 065,80
Utorak	Integralni šareni sendvič Mandarina	Varivo od mahuna s junećim mesom Kruh crni Grožđe	Zobeni keksi sa cimetom i narančom	1 128,25
Srijeda	Čaj s limunom i medom Margo Marmelada Kruh crni	Juha od povrća s prosom Punjena paprika Pire krumpir Jabuka	Kruška	1 050,12
Četvrtak	Kukuruzni žganci s mlijekom	Goveđa juha Pileća prsa u umaku Kelj lešo Integralni kruh Kompot breskva light	Banana	1 086,91
Petak	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)
Ponedjeljak	Zobene pahuljicesa cimetom i medom Jogurt s probiotikom Jabuka	Juha od rajčice Pureći rižoto sa sezonskim povrćem Zelena salata Integralni kruh	Banana	1 221,44
Utorak	Integralni šareni sendvič Mandarina	Varivo od mahuna s junećim mesom Kruh crni Grožđe	Zobeni keksi sa cimetom i narančom	1 245,75
Srijeda	Mlijeko Margo Marmelada Kruh crni	Juha od povrća s prosom Punjena paprika Pire krumpir Jabuka	Kruška	1 129,46
Četvrtak	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)

### 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	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	
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		68,6	76,5	19,0	830
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1086</b>	<b>4539</b>	<b>145,2</b> <b>151,4</b>	<b>58,5</b>	<b>92,3</b>	<b>19,1</b>	<b>660</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	1065	4458	741		327	156	739	8,2	3,82	0,37
Utorak	1128	4704	1081	1589 2393	462	170	782	9,3	6,51	0,87
Srijeda	1050	4394	422		202	154	503	8,1	5,23	0,87
Četvrtak	1086	4546	417	2765 2607	453	244	760	7,3	3,42	0,77
Petak	1099	4592	794		449		710	8,5		0,72
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1086</b>	<b>4539</b>	<b>691</b>	<b>2183</b> <b>237</b>	<b>379</b>	<b>188</b> <b>182</b>	<b>699</b>	<b>8,3</b>	<b>3,99</b> <b>4,59</b>	<b>0,72</b>

  

DAN	ENERGETSKA	VITAMINI						
-----	------------	----------	--	--	--	--	--	--

	VRIJEDNOST		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 — 14	2515	0,57	0,73	9,5	0,87	71
Utorak	1128	4704	311		1037	0,74	0,61	10,7	1,08	97
Srijeda	1050	4394	352	17 — 68	1955	0,77	0,56	9,8	1,04	207
Četvrtak	1086	4546	588		3105	0,63	0,84	16,2	1,72	117
Petak	1099	4592	895		4974	0,71	0,83	12,6		185
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1086</b>	<b>4539</b>	<b>520</b>	<b>74</b> — <b>42</b>	<b>2712</b>	<b>0,69</b>	<b>0,71</b>	<b>11,8</b>	<b>0,72</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		69,2	76,5	19,9	847
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1181</b>	<b>4937</b>	<b>146,0</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 — 2488	346	189	837	10,5	3,98	0,43
Utorak	1245	5188	1377		556	184	915	9,9	7,03	0,94
Srijeda	1129	4725	519	3060 — 2858	401	181	686	8,0	5,99	0,90
Četvrtak	1180	4939	435		462	257	814	7,9	3,71	0,85

Petak	1131	4737	877		465		761	8,7		0,72
Uk. prosjek	1181	4937	822	2213 — 2497	446	200 — 202	803	9,0	4,37 — 5,02	0,77
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		2561	0,71	0,81	10,8	0,92 — 1,20	76
Utorak	1245	5188	351	35 — 16	1037	0,79	0,68	11,8		97
Srijeda	1129	4725	407		1961	0,85	0,88	11,9	1,11 — 1,87	168
Četvrtak	1180	4939	596	71 — 68	3151	0,72	0,89	18,4		122
Petak	1131	4737	897		4976	0,74	0,86	12,7		185
Uk. prosjek	1181	4937	542	74 — 53	2737	0,76	0,82	13,1	0,73 — 1,17	130



# 1. JELOVNICI

## 1.2. ZIMSKI JELOVNIK

**ŠKOLSKI ZIMSKI DNEVNI JELOVNIK**  
(7 do 9 godina)  
**PONEDJELJAK**

Šifra	J E L O	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 NAMAZ	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 NAMAZ	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>



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

<b>UŽINA</b>						
<b>2350</b>	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>

**U T O R A K**

Šifra	J E L O	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
<b>2024</b>	KUKURUZNI ŽGANCI SA SIROM	233,80	977,70	10,41	3,00	40,20
<b>2045</b>	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>						
<b>2338</b>	JUHA OD BUNDEVE	113,95	476,10	2,21	4,85	16,38
<b>2315</b>	ZAPEČENA TJESTENINA S PILETINOM I RAJČICOM	538,08	2251,39	36,28	24,13	43,60
<b>2195</b>	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>						
<b>2052</b>	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>						
<b>2042</b>	ACIDOFILNO MLIJEKO	108,00	452,09	6,12	5,76	8,10
<b>2024</b>	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>						
<b>2338</b>	JUHA OD BUNDEVE	113,95	476,10	2,21	4,85	16,38
<b>2315</b>	ZAPEČENA TJESTENINA S PILETINOM I RAJČICOM	538,08	2251,39	36,28	24,13	43,60
<b>2195</b>	ZELENA SALATA S KUKURUZOM	43,91	182,76	0,91	3,21	3,00
<b>2055</b>	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26

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

<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>						
<b>2052</b>	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**

Šifra	J E L O	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
<b>2042</b>	ACIDOFILNO MLIJEKO	108,00	452,09	6,12	5,76	8,10
<b>2327</b>	MARGO OMEGOL	78,15	327,45	0,00	8,85	0,00
<b>2015</b>	TOAST ŠUNKA	31,20	131,10	5,10	1,20	0,00
<b>2250</b>	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>						
<b>2100</b>	JUHA OD RAJČICE	91,88	384,54	1,70	3,22	14,28
<b>2217</b>	KUHANO JAJE	90,60	382,20	7,80	6,60	0,00
<b>2427</b>	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,27
<b>2295</b>	PIRE ŠPINAT	118,68	496,48	5,47	5,67	11,98
<b>2057</b>	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>						
<b>2082</b>	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>						
<b>2045</b>	JOGURT S PROBIOTIKOM	88,50	370,50	5,40	4,20	7,20
<b>2327</b>	MARGO OMEGOL	78,15	327,45	0,00	8,85	0,00
<b>2015</b>	TOAST ŠUNKA	31,20	131,10	5,10	1,20	0,00
<b>2251</b>	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>						
<b>2100</b>	JUHA OD RAJČICE	91,88	384,54	1,70	3,22	14,28
<b>2217</b>	KUHANO JAJE	90,60	382,20	7,80	6,60	0,00

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

<b>2427</b>	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,27
<b>2295</b>	PIRE ŠPINAT	118,68	496,48	5,47	5,67	11,98
<b>2058</b>	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>						
<b>2082</b>	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**

Šifra	J E L O	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
<b>2277</b>	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
<b>2005</b>	MASLAC	56,33	235,65	0,08	6,23	0,00
<b>2011</b>	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
<b>2290</b>	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>						
<b>2174</b>	MIJEŠANO VARIVO S BIJELIM MESOM I NOKLICAMA	398,49	1667,50	24,79	18,48	35,57
<b>2290</b>	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>2440</b>	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>						
<b>2350</b>	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>						
<b>2277</b>	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
<b>2005</b>	MASLAC	56,33	235,65	0,08	6,23	0,00
<b>2011</b>	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
<b>2290</b>	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>

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

<b>RUČAK</b>						
2174	MIJEŠANO VARIVO S BIJELIM MESOM 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**

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

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

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

**PONEDJELJAK II**

Šifra	J E L O	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
<b>2278</b>	MÜSLI, MJEŠAVINA ŽITARICA	301,90	1265,60	12,01	11,65	40,07
Ukupno doručak:		<b>301,90</b>	<b>1265,60</b>	<b>12,01</b>	<b>11,65</b>	<b>40,07</b>
<b>RUČAK</b>						
<b>2167</b>	SEKELI GULAŠ	292,86	1225,42	20,21	20,69	7,26
<b>2289</b>	PIRE KRUMPIR	178,97	749,03	5,03	2,81	35,63
<b>2290</b>	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>2055</b>	KRUŠKA	59,04	247,68	0,43	0,00	15,26
Ukupno ručak:		<b>615,67</b>	<b>2576,93</b>	<b>28,71</b>	<b>24,29</b>	<b>74,56</b>
<b>UŽINA</b>						
<b>2350</b>	BANANA	94,80	397,20	1,32	0,36	23,04
Ukupno užina:		<b>94,80</b>	<b>397,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,36</b>	<b>23,04</b>
Ukupno dan:		<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>						
<b>2274</b>	MÜSLI S MLIJEKOM	339,70	1423,80	13,51	13,44	45,37

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

<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>						
<b>2167</b>	SEKELI GULAŠ	292,86	1225,42	20,21	20,69	7,26
<b>2427</b>	PIRE KRUMPIR	257,58	1077,65	6,72	3,92	52,27
<b>2290</b>	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>2055</b>	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>						
<b>2350</b>	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>

<b>DORUČAK</b>						
<b>2441</b>	MLIJEKO	114,00	478,00	6,60	5,60	9,40
<b>2017</b>	KUHANO JAJE	63,42	267,54	5,46	4,62	0,00
<b>2313</b>	SIRNI NAMAZ S MASLINAMA	51,84	216,78	5,39	2,50	1,73
<b>2258</b>	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>						
<b>2095</b>	PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	98,86	413,71	6,09	4,22	9,14
<b>2101</b>	PEČENA PILETINA	234,00	978,80	28,65	13,25	0,00
<b>2149</b>	POVRĆE LEŠO S KUKURUZOM	158,08	661,37	3,93	8,24	18,14
<b>2253</b>	INTEGRALNI KRUH	169,60	709,60	6,08	1,60	32,80
<b>2057</b>	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>						
<b>2052</b>	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33

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

<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>

**UTORAK II**

Šifra	J E L O	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
<b>2441</b>	MLIJEKO	114,00	478,00	6,60	5,60	9,40
<b>2017</b>	KUHANDO JAJE	63,42	267,54	5,46	4,62	0,00
<b>2313</b>	SIRNI NAMAZ S MASLINAMA	51,84	216,78	5,39	2,50	1,73
<b>2258</b>	PECIVO SA SIJENKAMA	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>						
<b>2095</b>	PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA	98,86	413,71	6,09	4,22	9,14
<b>2101</b>	PEČENA PILETINA	234,00	978,80	28,65	13,25	0,00
<b>2149</b>	POVRĆE LEŠO S KUKURUZOM	158,08	661,37	3,93	8,24	18,14
<b>2290</b>	INTEGRALNI KRUH	84,80	354,80	3,04	0,80	16,40
<b>2058</b>	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>						
<b>2052</b>	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)

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

<b>DORUČAK</b>						
<b>2328</b>	SOK OD NARANČE 100 %	90,00	376,00	1,40	0,40	20,80
<b>2327</b>	MARGO OMEGOL	78,15	327,45	0,00	8,85	0,00
<b>2011</b>	MARMELADA	52,20	218,20	0,02	0,00	13,90
<b>2251</b>	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>						
<b>2333</b>	VARIVO OD MIJEŠANIH GRAHORICA	455,67	1906,25	22,61	22,74	42,01
<b>2200</b>	KUPUS SALATA	47,37	197,26	1,75	3,09	3,59
<b>2250</b>	GRAHAM KRUH	82,40	344,80	2,80	0,80	16,00
<b>2052</b>	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>						
<b>2361</b>	INTEGRALNI MUFFIN S VOĆEM	202,33	846,70	5,57	8,19	28,09



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

Ukupno užina:	<b>202,33</b>	<b>846,70</b>	<b>5,57</b>	<b>8,19</b>	<b>28,09</b>
Ukupno dan:	<b>1223,16</b>	<b>5115,74</b>	<b>39,51</b>	<b>45,46</b>	<b>170,71</b>

**SRIJEDAI**

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
Ukupno doručak:		<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
Ukupno ručak:		<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
Ukupno užina:		<b>202,33</b>	<b>846,70</b>	<b>5,57</b>	<b>8,19</b>	<b>28,09</b>
Ukupno dan:		<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)

**ČETVRTAK II**

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
Ukupno doručak:		<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

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

<b>2335</b>	RIŽA S GRAŠKOM I KUKURUZOM	242,48	1014,56	5,87	5,62	42,35
<b>2191</b>	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>						
<b>2052</b>	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>						
<b>2437</b>	INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ	316,43	1299,94	19,07	11,99	33,12
<b>2057</b>	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>						
<b>2338</b>	JUHA OD BUNDEVE	113,95	476,10	2,21	4,85	16,38
<b>2112</b>	JUNEĆA ŠNICLA U UMAKU	265,76	1111,83	19,58	18,47	5,69
<b>2335</b>	RIŽA S GRAŠKOM I KUKURUZOM	242,48	1014,56	5,87	5,62	42,35
<b>2191</b>	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>						
<b>2052</b>	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>

**P E T A K I I**

Šifra	J E L O	energetska vrijednost		bjelančevine	masti	ugljikohidrati
		kcal	kJ	g	g	g
<b>DORUČAK</b>						
<b>2322</b>	TUNJEVINA U GRAHAM PECIVU	247,77	1035,95	11,81	7,79	32,61
<b>2057</b>	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>						

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

<b>2099</b>	JUHA OD RAJČICE S INTEGRALNOM RIŽOM	72,18	302,03	1,18	3,16	10,01
<b>2337</b>	LAZANJE S POVRĆEM	523,81	2190,56	23,42	16,09	57,94
<b>2328</b>	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>						
<b>2350</b>	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>						
<b>2322</b>	TUNJEVINA U GRAHAM PECIVU	247,77	1035,95	11,81	7,79	32,61
<b>2045</b>	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>						
<b>2099</b>	JUHA OD RAJČICE S INTEGRALNOM RIŽOM	72,18	302,03	1,18	3,16	10,01
<b>2337</b>	LAZANJE S POVRĆEM	523,81	2190,56	23,42	16,09	57,94
<b>2328</b>	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>						
<b>2350</b>	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)
Ponedjeljak	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
Utorak	Kukuruzni žganci sa sirom Jogurt s probiotikom	Juha od bundeve Zapečena tjestenina s piletinom i rajčicom Zelena salata s kukuruzom	Jabuka	1 089,07
Srijeda	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
Četvrtak	Mlijeko Maslac Marmelada Integralni kruh	Miješano varivo s bijelim mesom i noklicama Integralni kruh Zimski sladoled	Banana	1 089,41
Petak	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)
Ponedjeljak	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
Utorak	Acidofilno mlijeko Kukuruzni žganci sa sirom	Juha od bundeve Zapečena tjestenina s piletinom i rajčicom Zelena salata s kukuruzom Kruška	Jabuka	1 167,61
Srijeda	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
Četvrtak	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 Pirekrumpir 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 Pirekrumpir 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 Laganje 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)**

**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	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>

**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	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		661	254	809	10,1	4,21	0,79
Četvrtak	1089	4558	635	3464 — 2242	512	216	835	8,0	3,53	0,71
Petak	1013	4242	423		453		486	10,9		1,24
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1063</b>	<b>4450</b>	<b>708</b>	2619 — 2392	<b>556</b>	234 — 215	<b>858</b>	<b>9,5</b>	3,59 — 3,54	<b>0,84</b>
<b>DAN</b>	<b>ENERGETSKA VRIJEDNOST</b>		<b>VITAMINI</b>							
			<b>R.E.</b>	<b>RETINOL</b>	<b>KAROTINI</b>	<b>B<sub>1</sub></b>	<b>B<sub>2</sub></b>	<b>NIACIN</b>	<b>B<sub>6</sub></b>	<b>C</b>
	<b>kcal</b>	<b>kJ</b>	<b>µg</b>	<b>µg</b>	<b>µg</b>	<b>mg</b>	<b>mg</b>	<b>mg</b>	<b>mg</b>	<b>mg</b>
Ponedjeljak	1045	4381	593		3062	0,76	0,56	11,1	0,80	151
Utorak	1089	4554	976	4 — 70	4072	0,77	0,87	13,2	1,07	64
Srijeda	1077	4514	1688		7821	0,76	1,14	6,6	1,96	146
Četvrtak	1089	4558	832	191 — 54	3519	0,80	0,89	15,5	1,57	69
Petak	1013	4242	805		4165	0,54	0,92	8,7		90
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1063</b>	<b>4450</b>	<b>979</b>	72 — 78	<b>4528</b>	<b>0,73</b>	<b>0,88</b>	<b>11,0</b>	0,52 — 1,19	<b>104</b>

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

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

<b>DAN</b>	<b>ENERGETSKA VRIJEDNOST</b>		<b>BJELANČEVINE</b>			<b>MASTI</b>					
			<b>UKUPNE</b>	<b>biljne</b>	<b>životinj.</b>	<b>UKUPNE</b>	<b>zasićene</b>	<b>jed. nezasićene</b>	<b>viš. nezasićene</b>	<b>lin. kiselina</b>	<b>kolesterol</b>
	<b>kcal</b>	<b>kJ</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>mg</b>
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>
<b>DAN</b>	<b>ENERGETSKA VRIJEDNOST</b>		<b>UGLJIKOHIDRATI</b>				<b>VODA</b>				
			<b>UKUPNI</b>	<b>mono+disaharidi</b>		<b>polisaharidi</b>		<b>vlakna</b>			
	<b>kcal</b>	<b>kJ</b>	<b>g</b>	<b>g</b>		<b>g</b>	<b>g</b>				
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		52,7		79,6	23,0	767			
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1156</b>	<b>4840</b>	154,5 — 156,6	<b>54,5</b>		<b>94,6</b>	<b>21,8</b>	<b>701</b>			

**Mikronutrijenti (minerali i vitamini)**

<b>DAN</b>	<b>ENERGETSKA VRIJEDNOST</b>		<b>MINERALI</b>						
			<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>Zn</b>

	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Ponedjeljak	1140	4779	1034		438	<u>237</u>	1299	11,9	<u>2,81</u>	0,88
Utorak	1167	4883	759	<u>2595</u> 1902	738	202	976	7,8	3,76	0,91
Srijeda	1129	4731	854		647	<u>280</u>	863	10,9	<u>4,99</u>	0,85
Četvrtak	1174	4912	796	<u>3571</u> 2334	525	240	921	9,8	3,53	0,71
Petak	1168	4892	773		467		609	12,0		1,24
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1156</b>	<b>4840</b>	<b>843</b>	<u>2759</u> <b>2632</b>	<b>563</b>	<u>262</u> <b>244</b>	<b>934</b>	<b>10,5</b>	<u>4,46</u> <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		3648	0,70	0,66	12,0	<u>1,34</u>	178
Utorak	1167	4883	994	<u>4</u> 84	4093	0,83	0,91	13,5	1,09	69
Srijeda	1129	4731	1666		7774	0,86	1,19	7,3	<u>2,02</u>	179
Četvrtak	1174	4912	832	<u>177</u> 54	3519	0,87	0,94	16,6	1,57	69
Petak	1168	4892	805		4165	0,63	0,97	10,0		90
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1156</b>	<b>4840</b>	<b>997</b>	<u>72</u> <b>78</b>	<b>4640</b>	<b>0,78</b>	<b>0,93</b>	<b>11,9</b>	<u>0,64</u> <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	<u>154,6</u>		53,4	99,4	17,7	779			
Utorak	1120	4690	120,5		38,6	78,0	20,7	579			
Srijeda	1151	4791	<u>172,4</u>		102,5	70,1	29,1	734			
Četvrtak	1189	4961	134,1		43,6	90,5	21,0	744			
Petak	1193	4991			52,0	101,3	17,2	630			



Uk. prosjek	1157	4834	153,2 — 147,0	58,0	87,8	21,1	693
-------------	------	------	---------------------	------	------	------	-----

**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		579	171	804	9,1	5,24	0,84
Utorak	1120	4690	1236	2411 — 2115	304	216	913	10,4	6,46	1,03
Srijeda	1151	4791	561		214	219	631	9,5	4,40	1,18
Četvrtak	1189	4961	853	2471 — 2273	591	214	850	8,6	7,20	0,87
Petak	1193	4991	883		858		1038	8,1		0,92
Uk. prosjek	1157	4834	984	2091 — 2272	509	179 — 200	847	9,1	4,93 — 5,64	0,97

  

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		332	1,01	0,98	10,9	1,68	53
Utorak	1120	4690	660	79 — 16	3278	0,85	0,99	14,9	1,72	161
Srijeda	1151	4791	379		1681	0,98	0,53	8,7	0,92	193
Četvrtak	1189	4961	1166	105 — 63	5945	0,67	0,91	10,0	1,13	148
Petak	1193	4991	639		2094	1,04	0,90	9,4		160
Uk. prosjek	1157	4834	633	79 — 68	2666	0,91	0,86	10,8	0,58 — 1,21	143

**ŠKOLSKI ZIMSKI JELOVNIK S NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA PO DANIMA II za dob 10-13god.**  
(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
Uk. prosjek	1227	5125	50,3	21,1	29,2	45,0	15,9	17,6	11,2	9,8	156,7

  

DAN	ENERGETSKA VRIJEDNOST		UGLJIKOHIDRATI				VODA
			UKUPNI	mono+disaharidi	polisaharidi	vlakna	
	kcal	kJ	g	g	g	g	g
Ponedjeljak	1247	5222		55,6	117,2	20,6	841

Utorak	1241	5194	176,6 — 145,3	47,8	93,6	25,6	686
Srijeda	1213	5050	184,4 — 134,1	102,8	81,8	31,6	746
Četvrtak	1240	5166		43,6	90,5	21,0	755
Petak	1193	4991		52,0	101,3	17,2	630
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1227</b>	<b>5125</b>	153,2 — 158,7	<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		594	217 — 252	876	9,7	5,79 — 6,56	1,04
Utorak	1241	5194	1398	2919 — 2375	361		1016	12,6		1,13
Srijeda	1213	5050	718		220	247 — 216	691	10,3	5,00 — 7,34	1,26
Četvrtak	1240	5166	999	2546 — 2308	678		931	8,7		0,94
Petak	1193	4991	883		858		1038	8,1		0,92
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1227</b>	<b>5125</b>	<b>1083</b>	2091 — 2448	<b>542</b>	179 — 222	<b>910</b>	<b>9,9</b>	4,93 — 5,92	<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		465	1,04	1,00	12,3	1,93 — 1,79	64
Utorak	1241	5194	678	81 — 16	3383	0,99	1,06	16,2		193
Srijeda	1213	5050	379		1681	1,03	0,55	9,4	0,96 — 1,20	193
Četvrtak	1240	5166	1205	105 — 65	5945	0,69	0,95	10,5		148
Petak	1193	4991	639		2094	1,04	0,90	9,4		160
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1227</b>	<b>5125</b>	<b>687</b>	79 — 69	<b>2713</b>	<b>0,96</b>	<b>0,89</b>	<b>11,6</b>	0,58 — 1,29	<b>152</b>



# 1. JELOVNICI

## 1.3. PROLJETNI JELOVNIK

**ŠKOLSKI PROLJETNI DNEVNI JELOVNIK (7  
do 9 godina)  
P O N E D J E L J A K**

Šifra	J E L O	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>

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

<b>DORUČAK</b>						
<b>2277</b>	MLIJEKO	120,00	502,00	6,60	6,40	9,40
<b>2005</b>	MASLAC	56,33	235,65	0,08	6,23	0,00
<b>2014</b>	PUREĆA PRSA DELIKATES	46,80	163,60	8,00	1,60	0,12
<b>2429</b>	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>						
<b>2318</b>	JUHA MINISTRONE	139,09	581,44	10,38	5,42	12,49
<b>2321</b>	PILEĆI BURGER S UMAKOM OD KRSTAVACA	393,43	1655,56	24,46	15,52	38,62
<b>2311</b>	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>						
<b>2052</b>	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33

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

Ukupno užina:	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
Ukupno dan:	1112,39	4630,22	56,17	36,56	143,41

**UTORAK**

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
Ukupno doručak:		285,76	1163,40	11,48	16,63	29,32
<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
Ukupno ručak:		654,53	2746,99	41,84	27,33	60,51
<b>UŽINA</b>						
2052	JABUKA	70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
Ukupno užina:		70,84	295,68	0,46	0,00	18,33
Ukupno dan:		1011,12	4206,07	53,78	41,96	108,16

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

**SRIJEDA**

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
Ukupno doručak:		271,83	1137,71	11,31	10,52	35,14
<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

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

<b>2319</b>	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>						
<b>2060</b>	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>						
<b>2317</b>	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>						
<b>2176</b>	VARIVO OD KORABICE S MRKVOM I GRAŠKOM	306,61	1281,98	19,93	8,31	40,22
<b>2251</b>	GRAHAM KRUH	144,20	603,40	4,90	1,40	28,00
<b>2319</b>	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>						
<b>2060</b>	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>



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

<b>DORUČAK</b>						
<b>2002</b>	BIJELA KAVA	144,38	603,98	6,89	6,45	15,14
<b>2009</b>	SIRNI NAMAZ S VLASCEM	50,04	209,15	7,91	0,88	2,24
<b>2258</b>	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>						
<b>2096</b>	KREM JUHA OD POVRĆA	127,57	533,71	3,37	7,01	13,19
<b>2163</b>	ŠPAGETI NA BOLONJSKI	439,64	1838,11	20,80	17,25	53,58
<b>2192</b>	ZELENA SALATA S ROTKVICOM	53,86	224,51	0,65	5,05	1,54
<b>2052</b>	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>						
<b>2068</b>	MLIJEČNI SLADOLED	194,00	812,00	4,00	10,00	22,00

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

Ukupno užina:	194,00	812,00	4,00	10,00	22,00
Ukupno dan:	1203,93	5034,33	48,27	47,83	150,00

**ČETVRTAK**

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 SIJEMENKAMA	123,60	517,20	4,20	1,20	24,00
Ukupno doručak:		<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 POVRĆA	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
Ukupno ručak:		<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
Ukupno užina:		<b>194,00</b>	<b>812,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>22,00</b>
Ukupno dan:		<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)**

**PETAK**

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
Ukupno doručak:		<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 POVRĆA	205,71	861,01	20,79	8,29	12,83
2302	KUHANI KRUMPIR	192,96	807,31	4,26	2,28	41,61

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

<b>2084</b>	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>						
<b>2053</b>	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>						
<b>2274</b>	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>						
<b>2099</b>	JUHA OD RAJČICE S INTEGRALNOM RIŽOM	72,18	302,03	1,18	3,16	10,01
<b>2115</b>	OSLIĆ S UMAKOM OD POVRĆA	205,71	861,01	20,79	8,29	12,83
<b>2302</b>	KUHANI KRUMPIR	192,96	807,31	4,26	2,28	41,61
<b>2084</b>	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>						
<b>2053</b>	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 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 korabices mrkvom i graškom Graham kruh Biskvit s voćem	Sezonsko voće	1 026,93
<b>Četvrtak</b>	Bijela kava Sirni namaz s vlascom 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 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 korabices mrkvom i graškom Graham kruh Biskvit s voćem	Sezonsko voće	1 136,15
<b>Četvrtak</b>	Bijela kava Sirni namaz s vlascom 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)

**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	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		28,7	94,2	13,2	713
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1080</b>	<b>4515</b>	<b>148,0</b> <b>141,9</b>	<b>45,7</b>	<b>88,6</b>	<b>19,1</b>	<b>648</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	1032	4320	1317		345	215	791	9,2	3,94	0,82
Utorak	1011	4206	1012	2823 1687	426	168	810	6,5	5,95	0,76
Srijeda	1026	4297	791		422	166	782	9,5	3,65	0,96
Četvrtak	1203	5034	893	2580 1765	571	179	837	7,4	7,69	0,55
Petak	1127	4718	2321		489		804	6,8		1,06
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1080</b>	<b>4515</b>	<b>1267</b>	<b>2555</b> <b>2282</b>	<b>451</b>	<b>205</b> <b>187</b>	<b>805</b>	<b>7,9</b>	<b>3,86</b> <b>4,88</b>	<b>0,83</b>

  

DAN	ENERGETSKA	VITAMINI						
-----	------------	----------	--	--	--	--	--	--

	VRIJEDNOST		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 71	4918	0,70	0,62	14,3	1,59	139
Utorak	1011	4206	341		1625	0,58	0,77	15,2	1,07	72
Srijeda	1026	4297	849	1 90	4413	0,71	0,58	13,4	0,98	97
Četvrtak	1203	5034	677		2748	0,62	0,95	9,6	0,58	69
Petak	1127	4718	443		868	0,65	0,76	10,1		157
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1080</b>	<b>4515</b>	<b>651</b>	<b>82 49</b>	<b>2915</b>	<b>0,65</b>	<b>0,74</b>	<b>12,5</b>	<b>1,30 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			35,9	86,1	17,2	713
<b>Uk. prosjek</b>	<b>1172</b>	<b>4900</b>	<b>150,9 156,0</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		514	210	846	9,7	3,74	0,88
Utorak	1112	4630	1183	2754 1958	396	194	872	7,3	6,38	0,87
Srijeda	1136	4754	923		524	180	898	10,5	3,90	1,08
Četvrtak	1203	5034	893	2832 1765	571	179	837	7,4	7,69	0,55

Petak	1163	4869	2371		541		891	8,8		1,28
Uk. prosjek	1172	4900	1334	<u>2684</u> 2399	509	<u>217</u> 196	869	8,7	<u>4,87</u> 5,32	0,93
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		4926	0,68	0,64	13,9	<u>1,64</u>	178
Utorak	1112	4630	455	<u>7</u> 71	1970	0,65	0,86	18,5	<u>1,17</u>	39
Srijeda	1136	4754	943		4740	0,79	0,70	14,7	<u>1,04</u>	119
Četvrtak	1203	5034	677	<u>2</u> 90	2748	0,62	0,95	9,6	<u>0,58</u>	69
Petak	1163	4869	820		1051	0,69	0,88	11,1		163
Uk. prosjek	1172	4900	798	<u>82</u> 51	3087	0,68	0,81	13,6	<u>1,88</u> 1,26	113





## 2. NORMATIVI

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
<b>VAPITCI</b>					
<b>2002</b>	<b>BIJELA KAVA</b>				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	<b>200,00</b>	200,00	502	120
5101	Med vrcani (prosjek)	<b>5,00</b>	5,00	66	16
8705	Kavovina (prženi ječami i cikorija)	<b>2,50</b>	2,50	35	8
<b>Ukupno: 144</b>					
<b>2001</b>	<b>ČAJ S LIMUNOM I MEDOM</b>				
5101	Med vrcani (prosjek)	<b>10,00</b>	10,00	133	32
7102	Limun	<b>2,00</b>	1,30	0	0
8706	Čaj šipak	<b>5,00</b>	5,00	35	8
<b>Ukupno: 40</b>					
<b>2004</b>	<b>KAKAO</b>				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	<b>200,00</b>	200,00	502	120
5101	Med vrcani (prosjek)	<b>5,00</b>	5,00	66	16
8702	Kakao u prahu nezašećereni	<b>3,00</b>	3,00	39	9
<b>Ukupno: 145</b>					
<b>2277</b>	<b>MLIJEKO</b>				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	<b>200,00</b>	200,00	502	120
<b>Ukupno: 120</b>					
<b>2441</b>	<b>MLIJEKO</b>				
1014	Mlijeko (2,8 % m. m.)	<b>200,00</b>	200,00	478	114
<b>Ukupno: 114</b>					
<b>ŽITARICE ZA DOR ČAK</b>					
<b>2024</b>	<b>KUKURUZNI ŽGANCIS SA SIROM</b>				
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	<b>10,00</b>	10,00	57	13
1411	Sir kravljji svježi (obr. mlijeko)	<b>50,00</b>	50,00	151	36
4105	Kukuruzno brašno ili krupica	<b>50,00</b>	50,00	769	184
<b>Ukupno: 233</b>					
<b>2022</b>	<b>KUKURUZNI ŽGANCIS MLIJEKOM</b>				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	<b>250,00</b>	250,00	628	150
3201	Margarin	<b>1,00</b>	1,00	29	7
4105	Kukuruzno brašno ili krupica	<b>40,00</b>	40,00	615	147
<b>Ukupno: 304</b>					
<b>2278</b>	<b>MÜSLI, MJEŠAVINA ŽITARICA</b>				

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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	Žitarices čokoladom	10,00	10,00	168	39
4124	Zobene pahuljice	10,00	10,00	155	37

**Ukupno: 301**

ŽITARICE ZA DORUČAK					
<b>2274</b>	<b>MÜSLI S MLIJEKOM</b>				
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	Žitarices čokoladom	10,00	10,00	168	39

**Ukupno: 339**

<b>2021</b>	<b>RIŽA NA MLIJEKU</b>				
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 (prosjek)	10,00	10,00	134	32
5302	Čokolada (za kuhanje)	5,00	5,00	107	26

**Ukupno: 325**

<b>2308</b>	<b>ZOBENE PAHULJICE SA CIMETOM I MEDOM</b>				
4124	Zobene pahuljice	40,00	40,00	623	149
5101	Med vrcani (prosjek)	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**

<b>2394</b>	<b>ZOBENE PAHULJICE SA SUHIM VOĆEM I MLIJEKO M</b>				
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**

<b>2028</b>	<b>ŽITNE PAHULJICE S MLIJEKOM, CIMETOM I MED OM</b>				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	250,00	250,00	628	150
4124	Zobene pahuljice	25,00	25,00	390	93
4127	Žitarices čokoladom	25,00	25,00	421	99
5101	Med vrcani (prosjek)	5,00	5,00	67	16
9201	Cimet	0,50	0,50	6	2

**Ukupno: 360**

<b>2281</b>	<b>ŽITNE PAHULJICE S MLIJEKOM I CIMETOM</b>				
1013	Mlijeko (3,2 % m. m.)	200,00	200,00	502	120
4127	Žitarices čokoladom	40,00	40,00	673	159

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
<b>NAMAZI</b>					
<b>2006</b>	<b>MARGO</b>				
3202	Margarin mekani	15,00	15,00	458	109
9201	Cimet	0,20	0,20	3	1
<b>Ukupno: 280</b>					
<b>NAMAZI</b>					
<b>2332</b>	<b>NAMAZ OD SLANUTKA</b>				
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
<b>Ukupno: 125</b>					
<b>Ukupno: 109</b>					
<b>2327</b>	<b>MARGO OMEGOL</b>				
3210	Omegol 15 g	15,00	15,00	327	78
<b>Ukupno: 78</b>					
<b>2011</b>	<b>MARMELADA</b>				
5402	Marmelada miješana	20,00	20,00	218	52
<b>Ukupno: 52</b>					
<b>2005</b>	<b>MASLAC</b>				
3004	Maslac	15,00	15,00	236	56
<b>Ukupno: 56</b>					
<b>2012</b>	<b>MED</b>				
5101	Med vrcani (prosjek)	20,00	20,00	268	64
<b>Ukupno: 64</b>					
<b>2007</b>	<b>MLIJEČNI NAMAZ</b>				
1422	Sirni namaz classic (70 % M u ST)	40,00	40,00	335	80
<b>Ukupno: 80</b>					
<b>2442</b>	<b>NAMAZ OD GRAHA, SLANUTKA I T JNE</b>				
4006	Slanutak	10,00	10,00	124	29
6916	Grah smeđi konzervirani	10,00	10,00	45	11
2807	Tuna	10,00	10,00	120	27
3003	Maslac	5,00	5,00	157	37
1204	Vrhnje kiselo (12 % m. m.)	5,00	5,00	28	7

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
6015	Peršin list	1,00	1,00	0	0
6506	Vlasac - listovi	0,5	0,45	0	0

**Ukupno: 111**

2010	SIRNI NAMAZ SA SJEMENKAMA				
1118	Jogurt tekući (2,8 % m. m.)	10,00	10,00	26	6
1411	Sir kravljji svježi (obr. mlijeko)	30,00	30,00	90	22
7813	Sjemenke sezama oljuštene suhe	2,00	2,00	50	12

**Ukupno: 40**

2439	SIRNI NAMAZ SA SJEMENKAMA				
1118	Jogurt tekući (2,8 % m. m.)	10,00	10,00	26	6
1411	Sir kravljji svježi (obr. mlijeko)	50,00	50,00	150	36
7813	Sjemenke sezama oljuštene suhe	5,00	5,00	125	30

**Ukupno: 72**

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	Maslina 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	Jajekokoške (cijelo)	70,00	42,00	268	63

**Ukupno: 63**

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

**Ukupno: 90**

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
<b>2014</b>	<b>PILEĆA I PUREĆA PRSA DELIKATES</b>				
2237	Šunka delikates (pureća i pileća prsa)	<b>40,00</b>	40,00	164	47

**Ukupno: 47**

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

**Ukupno: 35**

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

**Ukupno: 39**

<b>2015</b>	<b>TOAST ŠUNKA</b>				
2236	Šunka toast (pureća)	<b>30,00</b>	30,00	131	31

**Ukupno: 31**

<b>2016</b>	<b>TVRDI SIR</b>				
1407	Sir Gouda punomasni	<b>20,00</b>	20,00	328	78

**Ukupno: 78**

<b>JUHE</b>					
<b>2091</b>	<b>GOVEĐA JUHA</b>				
2118	Kosti juneće (rezane)	<b>50,00</b>	5,00	178	42
4205	Tjestenina sitna za juhu s jajima	<b>8,00</b>	8,00	119	28
6004	Kelj glavati	<b>3,00</b>	2,10	2	1
6009	Kupus glavati bijeli	<b>3,00</b>	2,70	2	1
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
9405	Vegeta »Natur«	<b>1,00</b>	1,00	6	2

**Ukupno: 84**

<b>2318</b>	<b>JUHA MINISTRONE</b>				
2022	Juneći but (BK)	<b>30,00</b>	30,00	305	75
4205	Tjestenina sitna za juhu s jajima	<b>8,00</b>	8,00	119	28
6009	Kupus glavati bijeli	<b>10,00</b>	9,00	8	2

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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	Cvijetača (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

**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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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**

JUHE					
2095	PILEĆA JUHA S GRIZ NOKLICAMA				
2407	Pile (cijelo)	30,00	19,50	188	45
2903	Jaje kokoške (cijelo)	10,00	6,00	38	9
4116	Pšenična krupica (griz)	10,00	10,00	139	33
6004	Kelj glavati	3,00	2,10	2	1
6009	Kupus glavati bijeli	3,00	2,70	2	1



ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
6015	Peršin list	1,00	0,90	1	0
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

**Ukupno: 99**

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

**Ukupno: 265**

2113	KOSANI ODREZAK				
2002	Juneći but (BK)	40,00	40,00	358	86
2026	Svinjetina but (BK)	30,00	30,00	321	77
2903	Jaje kokoške (cijelo)	20,00	12,00	76	18
3113	Ulje suncokretovo	5,00	5,00	188	45
4114	Pšenično brašno bijelo	5,00	5,00	73	18
4303	Kruh pšenični bijeli	10,00	10,00	98	23
4306	Mrvice	10,00	10,00	148	35
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
9205	Papar crni mljeveni	0,50	1,00	12	3

**Ukupno: 307**

M SNA JELA					
2101	PEČENA PILETINA				

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
9208	Lovor	0,10	0,10	1	0
9402	Senf	1,00	1,00	3	1

**Ukupno: 189**

M SNA JELA					
<b>2109</b>	<b>PUREĆA PRSA U UMAKU</b>				
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 PORI .UKA					
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 - SLO ENCI					
<b>2166</b>	<b>PUNJENA PAPIKA</b>				
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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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**

MESNA JELA - SLOŽENCI					
<b>2309</b>	<b>PUREĆI RIŽOTO SA SEZONSKIM POVRĆEM</b>				
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**

<b>2167</b>	<b>SEKELI GULAŠ</b>				
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**

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

**Ukupno: 439**

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

**Ukupno: 538**

<b>VARIVA</b>					
<b>2174</b>	<b>MIJEŠANO VARIVO S BIJELIM MESOM I NOKLICA MA</b>				
2408	Pile (bijelo meso bez kosti)	<b>70,00</b>	70,00	340	81
2903	Jaje kokoške (cijelo)	<b>10,00</b>	6,00	38	9
3113	Ulje suncokretovo	<b>15,00</b>	15,00	564	135
4114	Pšenično brašno bijelo	<b>10,00</b>	10,00	146	35
6015	Peršin list	<b>1,00</b>	0,90	1	0
6103	Cvjetača (samo cvijet)	<b>50,00</b>	33,00	34	8
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	<b>70,00</b>	70,00	155	37
6501	Luk bijeli (češnjak)	<b>1,00</b>	0,88	5	1
6601	Celer korjen	<b>15,00</b>	10,80	10	2

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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

**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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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	Cvijetača (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**

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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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 GRAHORI	A			
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
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



ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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

#### PRILOZI

2149	POVRĆE LEŠO S KUKURUZOM				
6204	Grašak zeleni (smrznuti)	20,00	20,00	41	10

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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					
<b>2119</b>	<b>FISHBURGER</b>				
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**

<b>2115</b>	<b>OSLIĆ S UMAKOM OD POVRĆA</b>				
2631	Oslić smrznuti	100,00	90,00	266	64
2903	Jajekokoške (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**

<b>2330</b>	<b>RIBLI FILE</b>				
2812	Oslić panirani	100,00	100,00	915	218
3114	Ulje suncokretovo za pohanje i prženje	15,00	7,50	282	68

**Ukupno: 286**

<b>2291</b>	<b>TJESTENINA S TUNJEVINOM</b>				
2807	Tuna konz. u ulju	40,00	40,00	481	116

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
3108	Ulje maslinovo	8,00	8,00	301	72
<b>JELA OD RIBA</b>					
<b>2291</b>	<b>TJESTENINA S TUNJEVINOM</b>				
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**

<b>2322</b>	<b>TUNJEVINA U GRAHAM PECIVU</b>				
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**

<b>POVRĆNI SLOŽENICI</b>					
<b>2337</b>	<b>LAZANJE S POVRĆEM</b>				
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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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**

POVRTNI SLOŽE ICI					
<b>2335</b>	<b>RIŽA S GRAŠKOM I KUKURUZOM</b>				
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					
<b>2298</b>	<b>KRUMPIR SALATA</b>				
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	Krumpir 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**

<b>2200</b>	<b>KUPUS SALATA</b>				
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**

<b>2191</b>	<b>ZELENA SALATA</b>				
-------------	----------------------	--	--	--	--

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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**

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	Jajekokoške (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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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**

DESERTI					
2432	JOGURT S BOBIČASTIM VOĆEM				
1112	Jogurt s probiotikom (2,8 % m. m.)	150,00	150,00	370	88
5101	Med vrcani (prosjek)	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	Jajekokoške (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 (prosjek)	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				
------	-------------------------	--	--	--	--

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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**

DESERTI					
2361	INTEGRALNI MUFFIN S VOĆEM				
1118	Jogurt tekući (2,8 % m. m.)	20,00	20,00	52	12
2903	Jajekokoške (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				
------	-----------------------	--	--	--	--

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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
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



ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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	Svježiji 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 kravljji svježiji (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

#### 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**

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

**Ukupno: 162**

<b>KRUH I PEKARSKI PROIZVODI</b>					
<b>2250</b>	<b>GRAHAM KRUH</b>				
4301	Graham (i kruh od punog zrna)	<b>40,00</b>	40,00	345	82

**Ukupno: 82**

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

**Ukupno: 144**

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

**Ukupno: 124**

<b>2290</b>	<b>INTEGRALNI KRUH</b>				
4313	Integralni kruh	<b>40,00</b>	40,00	354	84

**Ukupno: 84**

<b>2253</b>	<b>INTEGRALNI KRUH</b>				
4313	Integralni kruh	<b>80,00</b>	80,00	710	170

**Ukupno: 170**

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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
<b>KRUH I PEKARSKI PROIZVODI</b>					
<b>2303</b>	<b>INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ</b>				
6303	Paprika zelena, crvena	20,00	16,40	11	2
6306	Rajčica crvena	20,00	19,60	11	2

**Ukupno: 265**

<b>2437</b>	<b>INTEGRALNI ŠARENI SENDVIČ</b>				
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**

<b>2306</b>	<b>ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ</b>				
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**

<b>2443</b>	<b>ĐAČKI INTEGRALNI SENDVIČ</b>				
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**

<b>2428</b>	<b>KRUH CRNI</b>				
4305	Kruh pšenični crni	40,00	40,00	371	88

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal

**Ukupno: 88**

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

**Ukupno: 155**

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	Maslina 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	Maslina zelene, slane konzerv.	3,00	2,40	10	2

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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

#### 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

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
<b>VOĆE</b>					
<b>2058</b>	<b>NARANČA</b>				
7104	Naranča	<b>200,00</b>	130,00	189	45
<b>Ukupno: 50</b>					
<b>2433</b>	<b>KIVI</b>				
7504	Kivi	<b>120,00</b>	114,00	190	45
<b>Ukupno: 45</b>					
<b>2055</b>	<b>KRUŠKA</b>				
7305	Kruška	<b>200,00</b>	144,00	248	59
<b>Ukupno: 59</b>					
<b>2056</b>	<b>MARELICE</b>				
7402	Marelica	<b>150,00</b>	138,00	156	39
<b>Ukupno: 39</b>					
<b>2057</b>	<b>MANDARINA</b>				
7103	Mandarina	<b>150,00</b>	105,00	149	36
<b>Ukupno: 36</b>					
<b>Ukupno: 45</b>					
<b>2060</b>	<b>SEZONSKO VOĆE</b>				
7405	Trešnje/višnje	<b>200,00</b>	172,00	345	82
<b>Ukupno: 82</b>					
<b>2312</b>	<b>VOĆNA SALATA LIGHT</b>				
7104	Naranča (žuto-narančasto meso)	<b>50,00</b>	32,50	47	11
7302	Jabuka	<b>100,00</b>	90,00	150	36
7503	Banane	<b>50,00</b>	30,00	99	24
7803	Badem oljušteni suhi	<b>5,00</b>	5,00	118	28
7901	Kompot od ananasa light	<b>30,00</b>	30,00	97	23
7902	Kompot od bresaka light	<b>30,00</b>	30,00	109	26
7903	Kompot od krušaka light	<b>30,00</b>	30,00	97	23
7906	Kompot od trešanja ili višanja	<b>30,00</b>	27,00	64	21
<b>Ukupno: 192</b>					
<b>2062</b>	<b>VOĆNA SALATA S GROŽĐICAMA</b>				
7102	Limun	<b>2,00</b>	1,30	0	0

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
<b>GOTOVI INDUSTRIJSKI PROIZVODI</b>					
<b>2310</b>	<b>KOMPOT KRUŠKA LIGHT</b>				
7903	Kompot kruška light	<b>150,00</b>	150,00	483	115
7303	Jabuka (mesnati dio)	<b>50,00</b>	38,50	73	18
7305	Kruška (mesnati dio)	<b>50,00</b>	36,00	61	15
7503	Banane	<b>50,00</b>	30,00	99	24
7702	Groždice (grožđe suho)	<b>5,00</b>	5,00	51	12
7803	Badem oljušteni suhi	<b>10,00</b>	10,00	236	56
7902	Kompot od bresaka light	<b>50,00</b>	50,00	182	44
<b>Ukupno: 169</b>					
<b>GOTOVI INDUSTRIJSKI PROIZVODI</b>					
<b>2042</b>	<b>ACIDOFILNO MLIJEKO</b>				
1107	Acidofil (3,2 % m. m.)	<b>180,00</b>	180,00	452	108
<b>Ukupno: 108</b>					
<b>2045</b>	<b>JOGURT S PROBIOTIKOM</b>				
1112	Jogurt s probiotikom (2,8 % m. m.)	<b>150,00</b>	150,00	370	88
<b>Ukupno: 88</b>					
<b>2311</b>	<b>KOMPOT BRESKVA LIGHT</b>				
7902	Kompot od bresaka	<b>150,00</b>	150,00	546	131
<b>Ukupno: 131</b>					
<b>Ukupno: 115</b>					
<b>2043</b>	<b>KREMASTI JOGURT</b>				
1101	Jogurt (3,2 % m. m.)	<b>150,00</b>	150,00	512	122
<b>Ukupno: 122</b>					
<b>2334</b>	<b>MASLINOVO ULJE</b>				
3108	Ulje maslinovo	<b>5,00</b>	5,00	188	45
<b>Ukupno: 45</b>					
<b>2068</b>	<b>MLIJEČNI SLADOLED</b>				
1303	Sladoled mliječni krem (10 % masti)	<b>100,00</b>	100,00	812	194
<b>Ukupno: 194</b>					
<b>2328</b>	<b>SOK OD NARANČE 100 %</b>				

ŠIFRA	NAZIV RECEPTURE	KOLIČINA	JESTIVI DIO	ENERGIJA	
		g	g	kJ	kcal
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

137

## LITERATURA

1. A nelli, 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 indirizzonazionale per la ristorazione scolastica, Ministero della salute, Roma. Dostupno na: [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it).
2. A nonymous, British Nutrition Foundation. Dostupno na: <http://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrients>.
3. C enters 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. D epartment 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. D epartment 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. H eaney, 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. H rvatski zavod za javno zdravstvo (2010) Hrvatski zdravstveno-statistički ljetopis za 2009. godinu, Zagreb.
10. I nstitute of Medicine of the National Academies (2005) Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate, Food and Nutrition Bord, Washington D.C. Dostupno na: [www.nap.edu](http://www.nap.edu).
11. J ureša, 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. K aić Rak, A., Antonić, K. (1990) Tablice o sastavu hrane i pića, Zavod za zaštitu zdravlja SR Hrvatska.
13. K ranz, 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. K uzman, 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. M ahan, 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 Excellence, 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., Pitzel 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.

