

ŠKOLSKI JELOVNICI S PODRAVKOM



SADRŽAJ

1	SPECIFIČNOSTI ŠKOLSKE PREHRANE U HRVATSKOJ	3
2	O PODRAVKI	4
3	UVOD	5
4	TJEDNI NORMATIVI	8
	4.1 PONEDJELJAK - MLIJEČNI OBROCI	9
	4.2 UTORAK - JELA S PERADI	15
	4.3 SRIJEDA - GRAH I VARIVA	22
	4.4 ČETVRTAK - JELA SA SVINJETINOM/JUNETINOM	29
	4.5 PETAK - JELA S RIBOM I BEZMESNA JELA	36
5	PRIPREMA ŠKOLSKIH OBROKA S PODRAVKA GOTOVIM JELIMA U POUCHU	43
6	JUHE	50
7	SALATE	57
8	LUNCH PAKETI ZA IZLETE	63

SPECIFIČNOSTI ŠKOLSKE PREHRANE U HRVATSKOJ

Zdrava prehrana u djetinjstvu temelj je za pravilan rast i razvoj, a školska prehrana ima ključnu ulogu u svakodnevnom unosu potrebnih hranjivih tvari tijekom dana. Prema rezultatima istraživanja UNICEF-a i HZJZ-a iz 2024. utvrđeno je da svako treće dijete osnovnoškolske dobi u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu. Djeca odrastaju u okruženju koje potiče nezdrave prehrambene navike, uz snažan utjecaj marketinga hrane i pića.

Prema članku 68. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (NN 087/2008), osnovne škole imaju obavezu organizirati prehranu učenika tijekom boravka u školi ([Prehrana i prijevoz učenika - gov.hr](#)). U skladu s navedenim donesena je i „Odluka o kriterijima i načinu financiranja, odnosno sufinanciranja troškova prehrane za učenike osnovnih škola za školsku godinu 2024./2025.“ koja navodi da: „Prehranu treba organizirati na najbolji način u skladu s uvjetima i mogućnostima škole vodeći se Normativima za prehranu učenika u osnovnoj školi i Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama (Ministarstvo zdravlja, 2013.)“ ([Prehrana i prijevoz učenika - gov.hr](#)).

NACIONALNE SMJERNICE ZA PREHRANU UČENIKA U OSNOVNIM ŠKOLAMA

([Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama.pdf](#)) stavljaju naglasak na smanjenje unosa šećera, soli i zasićenih masti, a potiču konzumaciju svježeg voća, povrća, cjelovitih žitarica i mliječnih proizvoda. Škole time imaju odgovornost oblikovati jelovnika koji su raznoliki, nutritivno uravnoteženi i usklađeni sa sezonskom ponudom namirnica, u suradnji s nutricionistima. Iako u osnovnim školama u Hrvatskoj postoji određena ponuda obroka, prepoznata je potreba za poboljšanjem kvalitete školske prehrane. Učitelji, roditelji i lokalna zajednica trebaju aktivno sudjelovati u stvaranju zdravijeg školskog okruženja koje potiče pravilne prehrambene navike.

Knjižica normativa koju nudi Podravka predstavlja nutritivno promišljen alat koji olakšava planiranje tjednih i mjesečnih jelovnika, s ciljem doprinosa stvaranju zdravijeg prehrambenog okruženja za djecu. U Uvodu Knjižice nalaze se kratke edukativne poruke o pravilnoj prehrani i glavnim sastojcima školskog obroka te njihovoj nutritivnoj kvaliteti. Knjižica daje prijedloge jela za svaki dan u tjednu, uključujući i opcije za bezmesne dane, te posebna poglavlja posvećena juhama i salatama, čime se dodatno olakšava planiranje raznovrsnih i uravnoteženih jelovnika. Poglavlje normativa s Gotovim jelima u pouchu osmišljeno je s ciljem ubrzanja pripreme obroka, uz očuvanje visoke kvalitete i izvrsnosti okusa jela koja se serviraju djeci. Za pripremu ovih jela je potrebna minimalna količina dodatnih namirnica, čija je svrha obogaćivanje nutritivne vrijednosti obroka. Poglavlje Lunch paketi nudi praktična rješenja za situacije kad su djeca na terenskoj nastavi ili drugim okolnostima koje zahtijevaju obrok izvan uobičajenog okruženja. U svim poglavljima prikazani su normativi s količinskim podacima sastojaka za jednu i pedeset osoba, nutritivne vrijednosti obroka, upute za pripremu te prijedloge za serviranje

Knjižica normativa osmišljena je kao podrška zaposlenicima i kuhinjskom osoblju uključenom u pripremu školskih obroka, s ciljem lakšeg planiranja i provedbe prehrane djece.

O PODRAVKI

Grupa Podravka je najinternacionaliziranija kompanija sa sjedištem u Republici Hrvatskoj, u Koprivnici. Poslovanje se temelji na inovacijama, kvaliteti i bliskom odnosu s potrošačima, a oblikovano je tradicijom koja traje već 78 godina.

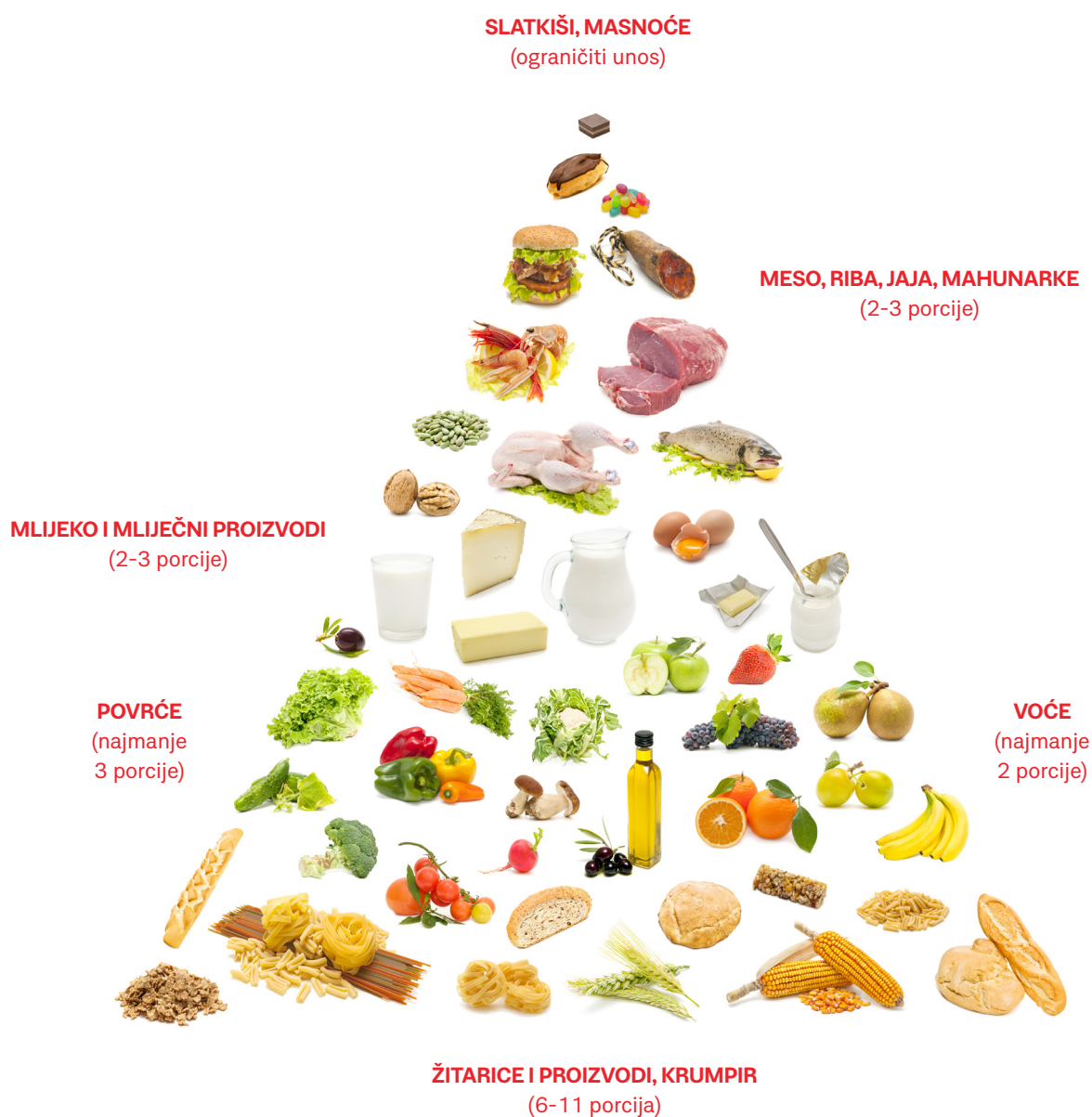
Poslovanje je podijeljeno u tri segmenta – Prehranu, Poljoprivredu i Farmaceutiku, koji ujedno čine i tri stupa poslovanja Grupe. S više od 8.800 zaposlenika i portfeljem koji obuhvaća više od 1.900 proizvoda, Grupa Podravka svoje proizvode izvozi na više od 60 tržišta diljem svijeta, pri čemu dvije trećine prihoda ostvaruje na inozemnim tržištima. Kontinuirana ulaganja u modernizaciju proizvodnih kapaciteta i digitalizaciju omogućuju bržu prilagodbu potrebama potrošača i osiguravaju visoke standarde proizvodnje. Poseban fokus stavljen je na razvoj inovativnih proizvoda koji prate suvremene prehrambene trendove, poput funkcionalne i biljne prehrane.

Kao vodeća kulinarska institucija u jugoistočnoj i srednjoj Europi, Podravka je sinonim za vrhunske prehrambene proizvode i brendove koji su osvojili povjerenje milijuna potrošača. Među najpoznatijima su Vegeta, Lino, Dolcela, Fant, Čokolino, Kviki, Neofen, Belje i mnogi drugi.

Prepoznatljivost proizvoda i brandova razvijenih na tradiciji očuvanja visoke kvalitete, sigurnosti i praktičnosti ogleda se u dugogodišnjem povjerenju i vjernosti potrošača. Snaga Podravke temeljena je na njezinim inovacijama u proizvode i usluge njegujući pri tome osobitosti lokalnih okusa i prilagodbu nacionalnim kuhinjama svijeta.

UVOD

Piramida pravilne prehrane je temelj svakog školskog obroka



ŽITARICE, PROIZVODI OD ŽITARICA I DRUGA ŠKROBNA HRANA

Svaki školski obrok treba sadržavati najmanje jedno serviranje iz ove grupe namirnica, poput kruha, krumpira, riže, heljde, ječma i slično. Svaki dan u tjednu, uz kruh, treba uključiti jednu od namirnica iz ove skupine, npr. jedan dan krumpir, drugi dan rižu, treći tjesteninu, četvrti palentu i slično.

Žitarice su važan izvor energije – sastavni dio gotovo svakog obroka. Bogat su izvor ugljikohidrata (škroba, vlakana), sadrže bjelančevine, vitamine B skupine te minerale poput željeza, cinka, magnezija. Prednost treba dati proizvodima od punog zrna žitarica koji sadrže veću količinu vlakana.

POVRĆE I VOĆE

Svaki školski obrok treba sadržavati najmanje jedno serviranje povrća u svim oblicima – svježe, zamrznuto, konzervirano poput pasteriziranog i steriliziranog povrća. Poželjno je da svaki školski obrok sadrži jedno serviranje voća ili da voće bude na meniju najmanje tri puta tjedno. Ono može biti svježe, sušeno, u obliku kompota ili soka.

Dnevno je potrebno konzumirati najmanje 5 porcija povrća i voća. Vrijedan su izvor vitamina, minerala, vlakana i ostalih tvari koje pomažu održavanju zdravlja i imunološkog sustava.

MESO I MESNI PROIZVODI, PERAD I RIBA

Školski obrok može sadržavati najmanje jedno serviranje namirnica iz ove grupe: meso (junetina, svinjetina), perad (piletina, puretina) i riba (morska i riječna). Kvalitetne prerađevine mesa i ribe povremeno se mogu naći na školskom jelovniku. Jedan dan u tjednu, što je u našoj kulturi najčešće petak, treba ponuditi ribu ili bezmesno jelo.

Važna je konzumacija ovih namirnica u umjerenim količinama kako bi organizmu osigurali normalan rast i razvoj. Prednost treba dati peradi i nemasnom mesu te narescima s vidljivom strukturom. Ove su namirnice bogat izvor bjelančevina, vitamina B skupine te minerala poput željeza, cinka i magnezija. Riba se rijetko jede u ovim krajevima, a vrijedan je izvor visoko vrijednih bjelančevina, omega-3 masnih kiselina, minerala. Preporučuje se filetirana riba bez kostiju ili sitna plava riba koja se jede s kostima. U nedostatku svježe ribe sigurne za konzumaciju djeci, preporučuje se konzervirana riba koja je prema znanstvenim ispitivanjima nutritivno kvalitetna i ujedno sigurna za konzumaciju. Panirane verzije treba koristiti samo povremeno.

MAHUNARKE I ZAMJENE ZA MESO

Jela na bazi mahunarki trebaju se nalaziti na školskom meniju barem jednom tjedno.

Grah, leća i slanutak su mahunarke koje se nalaze u ovim jelovnicima. To su nutritivno kvalitetne i ukusne namirnice koje se često koriste kao zamjena za meso i mesne proizvode. Mahunarke i orašasti plodovi su poput mesa, važan izvor bjelančevina i željeza, što je posebno važno za djecu i adolescente. Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi) i sjemenke (buče, sezama, lana, suncokreta), jelima daju poseban i zanimljiv okus te teksturu.

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Školski obrok treba povremeno sadržavati namirnice iz ove grupe hrane. Preporučuje se odabrati proizvode s najviše 2,8 % mliječne masti.

Ova je hrana dobar izvor bjelančevina, vitamina A, vitamina B skupine te kalcija i fosfora koji su važni za optimalnu izgradnju i čvrstoću kostiju i zubi. Dnevno se preporučuje oko pola litre mlijeka ili odgovarajućih mliječnih proizvoda, poput jogurta, kefira, svježeg sira, sirnih i mliječnih namaza te polutvrdog sira.

MASTI I ULJA

Školski obrok može sadržavati masti, sol i šećer u ograničenim količinama. Preporučuje se za pripremu salata koristiti ulja poput maslinovog ili bučinog čime se djecu postupno navikava na njihov okus. Ograničiti korištenje soli te okus dotjerati začinima.

Pripremiti jelovnike sa što manje pržene i panirane hrane. Ova se vrsta jela povremeno može naći na školskom jelovniku jer su djeca na njih navikla. Osim toga, panirani fileti ribe praktičniji su za konzumaciju od cijele ribe s kostima. Ipak, potrebno ih je postupno zamijeniti s drugim nutritivno kvalitetnijim opcijama poput pečenih, grilanih, pirjanih jela. Postupna se zamjena pokazala učinkovitom za usvajanje zdravih prehrambenih navika.

Tri ključna faktora za planiranje jelovnika

KORISTITI SEZONSKE NAMIRNICE

Poštovati prirodu i u njoj pronaći inspiraciju za jelovnik prikladan za svako godišnje doba.

UPOZNATI DJECU S LOKALNOM GASTRONOMIJOM

Bogata tradicija hrvatske kuhinje je izvrsna prilika da se djeci približe raznovrsni, zaboravljeni okusi i jela.

HRANA TREBA IZGLEDATI UKUSNO I BITI UKUSNA

Osim soli i šećera, postoji cijeli niz različitih začina i začinskog bilja koji, u malim količinama i postupno, mogu pomoći u prihvaćanju novih namirnica i jela.

TJEDNI NORMATIVI:

MLIJEČNI OBROCI ZA

PONEDJELJAK

ŠKOLSKI SENDVIČ – MLIJEČNI NAPITAK

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pecivo od cjelovitog zrna	100	100	5	5	SENDVIČ = 1 kom JOGURT = 1 čaša
Podravka Šunka u ovitku 2,8 kg	55	55	2,8	2,8	
Belje Gauda polutvrđi sir	30	30	1,5	1,5	
Podravka Krastavci, stak. 2,45 kg	25	47,5	1,3	2,45	
Paprika, svježa	30	37,5	1,5	2	
Zelena salata, svježa	20	25	1	1,5	
Podravka Ketchup blagi, boca 1 kg/ Ajvar blagi, stak. 2,6 kg	20/25	20/25	1/1,4	1/1,4	
Kravnica Kraljica tekući jogurt 2,8 % m.m. 180 g	180	180	9	9	

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko

Može sadržavati: gorušicu, sezam, soju, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Pecivo prepoloviti, namazati s ketchupom ili ajvarom, naizmjenično slagati ploške šunke i sira, krastavce narezane po dužini ili poprečno na ploške, list salate i papriku narezanu na trakice. Uz sendvič poslužiti mliječni napitak.

Školski sendvič je izvrstan primjer piramide pravilne prehrane, svi slojevi su zastupljeni.

Sendvič se može prilagoditi sezoni i ukusima djece, mogu se koristiti druge vrste i kombinacije povrća kao i druge vrste mesnog nareza i sira.

Uz obrok se preporučuje servirati svježe voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	202/846	10
Bjelančevine (g)	6	18
Ugljikohidrati (g)	19,5	9
Šećeri (g)	3	6
Vlakna (g)	4	13,5
Masti (g)	9,5	15,5
Zasićene masne kiseline (g)	1,5	8
Sol (g)	1,4	24

PALENTA S VRHNJEM – VOĆE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Kukuruzna krupica, vr. 1 kg	25	25	1,25	1,25	PALENTA S VRHNJEM = 190 g VOĆE = 1 komad
Kravnica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % m.m. 1 L (L)	0,1	0,1	5	5	
Maslac	15	15	0,75	0,75	
Sol	0,8	0,8	0,04	0,04	
Kravnica Kraljica kiselo vrhnje 12 % m.m. 900 g	50	50	2,5	2,5	
Voće (kom)	1	1	50	50	

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko

Može sadržavati: orašaste plodove, sezam, soju, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

U vrelo mlijeko dodati maslac, sol i umiješati kukuruznu krupicu. Kuhati 15 minuta uz stalno miješanje. Gotovu palentu preliti s vrhnjem i poslužiti.

Palenta ili žganci s vrhnjem su primjer tradicionalnog, ukusnog i nutritivno kvalitetnog doručka.

Kukuruzna krupica se može ukuhati u vodi umjesto u mlijeku i poslužiti s mlijekom ili jogurtom umjesto vrhnja.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	550/2303	27,7
Bjelančevine (g)	11,1	32,6
Ugljikohidrati (g)	58,5	23,6
Šećeri (g)	32,7	67
Vlakna (g)	4	14,6
Masti (g)	28,7	46,5
Zasićene masne kiseline (g)	17,8	89,3
Sol (g)	1	17



DOMAĆI NAMAZ OD TUNE - KRUH - POVRĆE - MLIJEČNI NAPITAK

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Eva tuna komadi u biljnom ulju, lim. 1,7 kg	15	15	0,75	0,75	NAMAZ = 50 g KRUH 2 - 3 šnite, preporuka crni ili polubijeli SVJEŽE POVRĆE = 50 g NAPITAK = 200 ml
Podravka Grah smeđi, lim. 2,5 kg	13	22,5	0,65	1,125	
Podravka Slanutak, lim. 2,5 kg	13	22,5	0,65	1,125	
Podravka Krastavci, stak. 1,5 kg	1,6	3	0,08	0,15	
Podravka Senf estragon, stak. 700 g	4,5	4,5	0,225	0,225	
Maslac	5	5	0,25	0,25	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	0,3	0,3	0,015	0,015	
Kruh	90	90	4,5	4,5	
Svježe povrće	50	65	2,5	3,25	
Za bijelu kavu: Kravica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % m.m. 1 L (L)	0,2	0,2	10	10	
Kavovina	2	2	0,1	0,1	
Šećer	7	7	0,35	0,35	

ALERGENI

Sadrži: ribu, mlijeko, gorušicu, gluten

Može sadržavati: sezam, soju, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Ribu, grah i slanetak ocijediti i zajedno s krastavcima, senfom, maslacem i peršinom usitniti do glatke teksture. Namazati na kruh i servirati uz svježe povrće i mliječni napitak.

Grah i slanetak ovom obroku, osim s okusom, doprinose svojim sadržajem vlakana. Konzervirani grah i slanetak se mogu zamijeniti sa suhim koje je potrebno prethodno namočiti i skuhati.

Za svježe povrće odabrati šarene i raznovrsne sastojke, npr. 1/2 ploda paprike, nekoliko prutića mrkve, 1/2 ploda rajčice te nekoliko prutića krastavca. Ukiseljeno povrće može biti zamjena za svježe. Za napitak se umjesto bijele kave može ponuditi mlijeko ili jogurt.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	483/2022	24,3
Bjelančevine (g)	21	61,2
Ugljikohidrati (g)	53,5	24
Šećeri (g)	25,5	52,5
Vlakna (g)	2,5	9
Masti (g)	13,7	22
Zasićene masne kiseline (g)	6,6	33,5
Sol (g)	1,5	25

SLATKI NAMAZ - MASLAC - KRUH - TOPLI NAPITAK - VOĆE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Med cvjetni, vrcani 20 g	20	20	1	1	MED ILI VOĆNI NAMAZ = 20 g
Maslac	15	15	0,75	0,75	
ILI					
Podravka Džem borovnica 20 g (kanta 2,5 kg)	20	20	1	1	MASLAC = 15 g
Maslac	15	15	0,75	0,75	LINO LADA = 50 g
ILI					KRUH 2-3 šnite, preporuka crni ili polubi-jeli
Lino Lada duo 50 g (kanta 2,5 kg)	50	50	2,5	2,5	
Kruh	90	90	4,5	4,5	
Kravica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % m.m. 1 L (L)	0,2	0,2	10	10	MLIJEKO = 200 ml
Voće (kom)	1	1	50	50	VOĆE = 1 kom

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko, lješnjak, soju

Može sadržavati: gorušicu, sezam, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na šnitru kruha najprije namazati maslac, a zatim med ili voćni namaz. Kremni namaz poslužiti na šniti kruha bez maslaca. Poslužiti uz toplo mlijeko.

Umjesto mlijeka, slatki namazi se mogu poslužiti s čajem.
Ovaj se obrok nutritivno može obogatiti komadom svježeg, sezonskog voća.

Prijedlog za serviranje: na šnitru kruha premazanu s kremnim namazom poslagati na šnite narezanu bananu.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	510/2135	25,5
Bjelančevine (g)	11,5	33,5
Ugljikohidrati (g)	78	29
Šećeri (g)	36,6	77,5
Vlakna (g)	1,3	4,5
Masti (g)	17	27,5
Zasićene masne kiseline (g)	3,7	18,5
Sol (g)	1	18



LINO DORUČAK - VOĆE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Varijanta 1.					OBROK ŽITARICA = 300 g
Lino Čokolino, vr. 1 kg	40	40	2	2	
Lino pillows milk, vr. 700 g	14	14	0,7	0,7	
Zobene pahuljice	20	20	1	1	
Kravica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % m.m. 1 L (L)	0,2	0,2	10	10	
Marelice, suhe	30	30	1,5	1,5	
Varijanta 2.					
Muesli voćni 30 % voća, vr. 1 kg	50	50	2,5	2,5	
Lino Čokolino, vr. 1 kg	25	25	1,25	1,25	
Kravica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % m.m. 1 L (L)	0,2	0,2	10	10	
Voće (kom)	1	1	50	50	

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko

Može sadržavati: gorušicu, sezam, soju, orašaste plodove, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Ugrijati mlijeko na približno 50°C, dodati prethodno izmiješane žitarice i dobro promiješati. Voće usitniti i dodati u obrok žitarica ili poslužiti samostalno.

Doručak s Linom.

Dvije varijante žitarica za doručak koje će djeci biti prihvatljive okusom i teksturom.

Dodatak pahuljica od čokolade obogaćuje okus i potiče konzumaciju ovog zdravog doručka za djecu.

U obrok se mogu dodati sjeckani orašasti plodovi, a umjesto suhih marelica mogu se koristiti suhe brusnice, groždice, suhe šljive.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK		% PREPORUKE
Energija (kcal/kJ)	487/2037	25
Bjelančevine (g)	15	45
Ugljikohidrati (g)	53	31,5
Šećeri (g)	45	92,5
Vlakna (g)	7,8	28
Masti (g)	11	17,5
Zasićene masne kiseline (g)	5	26,5
Sol (g)	0,3	5,5



SIRNI NAMAZ - KRUH - TOPLI NAPITAK - POVRĆE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
ABC svježi krem sir CLASSIC 50 g (2,5 kg)	50	50	2,5	2,5	SIRNI NAMAZ = 50 g
Kruh	90	90	4,5	4,5	
Kravnica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % m.m. 1 L (L)	0,2	0,2	10	10	KRUH 2-3 šnite, preporuka crni ili polubijeli
Kavovina	2	2	0,1	0,1	
Šećer	7	7	0,35	0,35	NAPITAK = 200 ml
Svježe povrće	50	65	2,5	3,5	SVJEŽE POVRĆE = 50 g
Voće (kom)	1	1	50	50	

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko

Može sadržavati: gorušicu, sezam, soju, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na šnitru kruha namazati sirni namaz. Poslužiti uz svježe povrće i topli napitak.

Za svježe povrće odabrati šarene i raznovrsne sastojke, prilagođene sezoni, npr. 1/2 ploda paprike, nekoliko prutića mrkve, 1/2 ploda rajčice, nekoliko prutića krastavca i slično. Ukiseljeno povrće može biti zamjena za svježe.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	497/2082	25
Bjelančevine (g)	18,5	54
Ugljikohidrati (g)	61,5	23,7
Šećeri (g)	20,6	42,5
Vlakna (g)	1,5	5,5
Masti (g)	18,5	30
Zasićene masne kiseline (g)	11,8	59,1
Sol (g)	1,7	30



TJEDNI NORMATIVI:

JELA S PERADI

ZA UTORAK

ŠKOLSKI CHICKENBRUGER

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pecivo, integralno	100	100	5	5	BURGER = 250 g PECIVO = 1 kom, neto mase 100 g; preporuka je graham, crno ili od cjelovitog zrna sa sjemenkama. UMAK = 30 g POVRĆE = nekoliko listova, ploški/šnita
Pileći file od prsa	100	100	5	5	
Sol	0,6	0,6	0,03	0,03	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,6	0,6	0,03	0,03	
Ulje (L)	0,01	0,01	0,5	0,5	
Kravnica Kraljica čvrsti jogurt 3,2 % m.m. 180 g	10	10	0,5	0,5	
Kravnica Kraljica kiselo vrhnje 20 % m.m. 180 g	10	10	0,5	0,5	
Majoneza	10	10	0,5	0,5	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,3	0,3	0,015	0,015	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,8	0,8	0,04	0,04	
Zelena salata, svježa	10	11	0,5	0,55	
Podravka Krastavci, stak. 1,5 kg	10	19	0,5	0,95	
Luk, svježi	3	3,3	0,15	0,165	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko, jaja

Može sadržavati: gorušicu, sezam, soju, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Piletinu narezati na tanke odreske, začiniti i ispeći u pećnici ili u tavi s malo ulja. Za umak izmiješati jogurt, kiselo vrhnje i majonezu sa začinima te njime premazati gornju i donju stranu peciva. Krastavce narezati uzdužno na ploške, a luk na kolutiće. U pecivo naizmjenično složiti list zelene salate, krastavce, ohlađeno meso i luk.

U sendvič se može dodati raznovrsno sezonsko povrće.

Uz jelo ponuditi 150 ml 100 % voćnog soka, koji se po potrebi može razrijediti s 50 ml vode. Odabrati sok koji ne sadrži dodani šećer.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	500/2092	25
Bjelančevine (g)	33,5	98,5
Ugljikohidrati (g)	51	18,5
Šećeri (g)	3,9	8
Vlakna (g)	0,35	1,5
Masti (g)	17	27,5
Zasićene masne kiseline (g)	4	19,5
Sol (g)	2,8	47,5

ZAPEČENA TJESTENINA S PURETINOM I ŠPINATOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Zlato polje Penne durum 4 kg	40	40	2	2	TJESTENINA = 200 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni ili polubijeli
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Pureće mljeveno meso	45	45	2,25	2,25	
Ulje (L)	0,0025	0,0025	0,125	0,125	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	8	8	0,4	0,4	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Podravka Sjeckana rajčica, lim. 2,55 kg	100	100	5	5	
Vegeta Maestro Origano usitnjeni, vr. 750 g	0,1	0,1	0,005	0,005	
Vegeta maestro Bosiljak usitnjeni, vr. 5 g	0,1	0,1	0,005	0,005	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,04	0,04	0,002	0,002	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Podravka Špinat 450 g	25	25	1,25	1,25	
Kravica Kraljica vrhnje za kuhanje 20% m.m. 1 L (L)	0,02	0,02	1	1	
Belje Baranjac polutvrđi sir	35	35	1,75	1,75	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko, jaja

Može sadržavati: gorušicu, sezam, soju, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Tjesteninu skuhati prema uputi i ocijediti. Na zagrijanom ulju popržiti puretinu, dodati pastu češnjak i pastu luk te promiješati. Umiješati rajčicu, začine i Vegetu i kratko kuhati. Dodati kuhanu tjesteninu, ocijeđeni špinat i vrhnje, sve dobro izmiješati i smjesu istresti u posudu za pečenje. Posuti naribanim sirom i peći u pećnici na 180°C, 25-30 minuta.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i/ili komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

	NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE
Energija (kcal/kJ)	491/2054	24,5
Bjelančevine (g)	28,5	83,5
Ugljikohidrati (g)	43,5	17,5
Šećeri (g)	7	14,5
Vlakna (g)	4	14,5
Masti (g)	21,5	34,5
Zasićene masne kiseline (g)	9,5	47,5
Sol (g)	3,3	55,5

PILEĆI STROGANOFF I SLANI KRUMPIR

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pileći file od prsa	50	50	2,5	2,5	UMAK S MESOM = 120 g KRUMPIR = 150 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Ulje (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	
Podravka Senf estragon, stak. 700 g	1,4	1,4	0,07	0,07	
Podravka Krastavci, stak. 1,5 kg	15	28	0,75	1,4	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	8	8	0,4	0,4	
Kravica Kraljica vrhnje za kuhanje 20% m.m. 1 L (L)	0,02	0,02	1	1	
Krumpir	150	200	7,5	10	
Sol	0,6	0,6	0,03	0,03	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko, gorušicu

Može sadržavati: sezam, jaja, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Piletinu narezati na trakice, začiniti i popržiti na ulju. Dodati senf i pastu luk te pirjati uz dodavanje vode po potrebi kako bi meso omekšalo. Pred kraj dodati sitno narezane krastavce i vrhnje, kratko prokuhati. Oguljeni i narezani krumpir skuhati u slanoj vodi te poslužiti s mesnim umakom.

Ovo se jelo najčešće servira u svečanim prigodama, ali ne isključivo.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i/ili komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	370/1550	18,5
Bjelančevine (g)	21	54
Ugljikohidrati (g)	54,5	21
Šećeri (g)	3	6
Vlakna (g)	4,5	11,5
Masti (g)	7,5	12
Zasićene masne kiseline (g)	1	4,5
Sol (g)	1,8	29



POHANA PILETINA S GRČKOM SALATOM OD KRUMPIRA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pileći file od prsa	125	125	6,25	6,25	PILETINA = 150 g SALATA OD KRUMPIRA = 150 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni ili polubijeli
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Jaja	11	12,5	0,55	0,62	
Kravnica Kraljica tekući jogurt 2,8 % m.m. 1 kg PET	40	40	2	2	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	20	20	1	1	
Dolcela Gussnel, vr. 1 kg	12,5	12,5	0,625	0,625	
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr. 1 kg	0,6	0,6	0,03	0,03	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,15	0,15	0,0075	0,0075	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,9	0,9	0,045	0,045	
Krušne mrvice, 800 g	13,5	13,5	0,675	0,675	
Ulje (L)	0,0025	0,0025	0,125	0,125	
Za salatu:					
Krumpir, svježi	75	100	3,75	5	
Paprika, svježa	35	43,5	1,75	2,175	
Luk, ljubičasti svježi	16	20	0,8	1	
Zelena salata, svježa	11,5	14,5	0,575	0,725	
Ulje (L)	0,008	0,008	0,4	0,4	
Sol	0,3	0,3	0,015	0,015	
Vegeta Maestro Papor crni mljeveni, doza 660 g	0,15	0,15	0,0075	0,0075	
Ocat jabučni (L)	0,0015	0,0015	0,075	0,075	
Podravka Zelene masline otkoštice, stak. 650 g	6,5	11,4	0,325	0,6	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko, jaja

Može sadržavati: gorušicu

UPUTE ZA PRIPREMU:

Pileći file narezati na tanke odreske i posoliti. Izmiješati u glatku smjesu jaja, jogurt, brašno, gussnel, začinsku papriku, pastu češnjak, papar i Vegetu. Piletinu obložiti smjesom i ostaviti na hladnom najmanje 30 min. Piletinu izvaditi iz smjese, uvaljati u krušne mrvice i slagati u lim za pečenje. Meso poprskati ili premazati s malo ulja i ispeći u pećnici. Za salatu: Krumpir skuhan u ljusci oguliti i narezati na ploške, izmiješati s narezanim lukom, paprikom, maslinama i zelenom salatnom. Začiniti s marinadom od ulja, octa, soli i papra.

Uz jelo ponuditi komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	537/2249	27
Bjelančevine (g)	37,5	110
Ugljikohidrati (g)	51,5	20,5
Šećeri (g)	7,5	15,5
Vlakna (g)	4,5	16,5
Masti (g)	17	27,5
Zasićene masne kiseline (g)	3	15,5
Sol (g)	1,9	33



PILETINA U UMAKU OD PORILUKA S RIŽOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pileći file zabatka	120	120	6	6	UMAK S MESOM = 200 g RIŽA = 90 g KRUH prema potrebi, 1-3 šnite, preporuka crni ili polubijeli
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	10	10	0,5	0,5	
Ulje (L)	0,01	0,01	0,5	0,5	
Poriluk, svježi	50	65	2,5	3,25	
Sol (za pirjanje poriluka)	0,4	0,4	0,02	0,02	
Kravica Kraljica vrhnje za kuhanje 20% m.m. 1 L (L)	0,02	0,02	1	1	
Lagris Riža parboiled dugo zrno, vr. 5 kg	40	40	2	2	
Podravka Povrtna kocka, kut. 120 g	2	2	0,1	0,1	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko

Može sadržavati: gorušicu, sezam, jaja, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Piletinu narezati na manje komade približne veličine, začiniti, uvaljati u brašno i ispeći na ulju do zlatno žute boje. Izvaditi iz masnoće i držati na toplom. Na istoj masnoći pirjati poriluk narezan na kolutiće, po potrebi dodajući vodu. Vratiti meso i sve zajedno pirjati još 15 minuta. Dodati vrhnje za kuhanje i kratko prokuhati. Za prilog, skuhati rižu uz dodatak jušne kocke.

Ukoliko škola ima svoju ustaljenu pripremu riže, na primjer glaziranje i začinjavanje dodatnim začinima, priprema riže neka ide po tom postupku.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i/ili komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	480/2009	24
Bjelančevine (g)	32,5	94,5
Ugljikohidrati (g)	42,5	16,5
Šećeri (g)	3	6
Vlakna (g)	1,35	5
Masti (g)	18	29,5
Zasićene masne kiseline (g)	4,5	23,5
Sol (g)	0,9	16



RIŽOTO OD PURETINE I LIGANJA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pureći file zabatka	40	40	2	2	RIŽOTO = 280 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Lignje očišćene	20	20	1	1	
Ulje (L)	0,01	0,01	0,5	0,5	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	8	8	0,4	0,4	
Sol	0,3	0,3	0,015	0,015	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Paprika, crvena svježa	20	25	1	1,25	
Podravka Pelat rajčica, lim. 2,49 kg	20	20	1	1	
Podravka Grašak, lim. 4,2 kg	10	18	0,5	0,9	
Krušne mrvice, 800 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	1	1	0,05	0,05	
Lagris Riža parboiled dugo zrno, vr. 5 kg	40	40	2	2	
Podravka Kokošja kocka, kut. 120 g	1	1	0,05	0,05	

ALERGENI

Sadrži: morske plodove, gluten, celer

Može sadržavati: gorušicu, sezam, mlijeko, jaja, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Meso narezati na kockice, posoliti i pržiti na ulju dok se potpuno ne ispeče. Dodati sitno narezane lignje, pastu luk, pastu češnjak, usitnjene pelate rajčica, ocijeđeni grašak i Vegetu. Po potrebi dodati vodu, zakuhati, zgusnuti s krušnim mrvicama i kratko prokuhati. Rižu skuhati odvojeno uz dodatak jušne kocke, a zatim je izmiješati s lignjama i piletinom.

Ribu i morske plodove preporučuje se konzumirati jednom tjedno. Kombinacija lignji s puretinom ili piletinom je prilika za učenje djece o novim namirnicama i okusima.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i/ili komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	430/1801	21,5
Bjelančevine (g)	18,5	53,5
Ugljikohidrati (g)	59,5	22
Šećeri (g)	3,7	7,5
Vlakna (g)	1,1	4,5
Masti (g)	12	19,5
Zasićene masne kiseline (g)	1,5	6,5
Sol (g)	1,9	32

TJEDNI NORMATIVI:

GRAH I VARIVA

ZA SRIJEDU

FINO VARIVO OD POVRĆA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Mrkva, svježa	19	21	0,95	1,05	VARIVO = 250 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni ili polubijeli
Krumpir, svježi	35	46	1,75	2,3	
Leća zelena ili smeđa, suha	7	7	0,35	0,35	
Ulje (L)	0,008	0,008	0,4	0,4	
Podravka Grašak, lim. 4,2 kg	20	36,5	1	1,8	
Podravka Đuveč, lim. 770 g	5	5	0,25	0,25	
Podravka Pasirana rajčica, tetra. 500 g	10	10	0,5	0,5	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	8	8	0,4	0,4	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	0,5	0,5	0,025	0,025	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,6	0,6	0,03	0,03	
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr. 1 kg	0,3	0,3	0,015	0,015	
Sol	0,6	0,6	0,03	0,03	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	
Vegeta Maestro Lovor list, vr.50 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	
Za žličnjake:					
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	10	10	0,5	0,5	
Jaja	9	10	0,45	0,5	
Sol	0,2	0,2	0,01	0,01	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	0,1	0,1	0,005	0,005	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, jaja

Može sadržavati: kikiriki, soju, gorušicu, sezam, mlijeko, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na ulju popržiti narezanu mrkvu, dodati krumpir i kratko pržiti, zatim doliti vodu i zakuhati. Dodati leću i začiniti solju, paprom, slatkom paprikom i lovorom. Za žličnjake izmiješati brašno, jaja, ulje, sol i peršin u gušće tijesto, po potrebi dodati vode. Tijesto žličicom dodavati u napola skuhanu varivo. Pred kraj dodati grašak, pasiranu rajčicu, pastu luk, đuveč, Vegetu. Na kraju posuti s peršinom.

#Fino varivo bez mesa, bogato povrćem i mahunarkama, prikladno je za bezmesni dan.

Uz jelo ponuditi komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće. Umjesto voća se ponekad može ponuditi kolač, npr. pita od sira ili jabuka, biskvitni kolač = 1 kom (50 - 60 g).

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	202/846	10
Bjelančevine (g)	6	18
Ugljikohidrati (g)	19,5	9
Šećeri (g)	3	6
Vlakna (g)	4	13,5
Masti (g)	9,5	15,5
Zasićene masne kiseline (g)	1,5	8
Sol (g)	1,4	24

VARIVO OD PURETINE I POVRĆA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pureći file zabatka	60	60	3	3	VARIVO = 250 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni ili polubijeli
Ulje (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Podravka Podravski špek gastro	10	10	0,5	0,5	
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Podravka Grašak, lim. 4,2 kg	30	54,5	1,5	2,7	
Podravka Mrkva kockice, lim. 4,1 kg	20	43	1	2	
Krumpir, svježi	10	13,5	0,5	0,675	
Cvjetača, svježa	10	13,5	0,5	0,675	
Podravka Brokula, vr. 400 g	10	10	0,5	0,5	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	0,5	0,5	0,025	0,025	
Podravka Koncentrat rajčice, stak. 720 g	2	2	0,1	0,1	
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr. 1 kg	0,3	0,3	0,015	0,015	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	5	5	0,25	0,25	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, soju

Može sadržavati: gorušicu, sezam, mlijeko, jaja, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na ulju popržiti meso narezano na kockice, dodati špek, pastu češnjak, sol i pirjati dok meso ne omekša. U omekšalo meso dodati krumpir i po potrebi doliti vode. Zakuhati, dodati koncentrat rajčica, začinsku papriku, zgusnuti s brašnom. Pred kraj kuhanja dodati brokulu, na manje komade narezanu cvjetaču te ocijeđeni grašak i mrkvu. Začiniti Vegetom i posuti listom peršina. Kratko prokuhati da se svi sastojci prožmu.

Lagano i šareno varivo bogato povrćem, hranjivo jelo za sve sezone.

Uz jelo ponuditi komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće. Umjesto voća se ponekad može ponuditi kolač, npr. pita od sira ili jabuka, biskvitni kolač = 1 kom (50 - 60 g).

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	213/889	10,5
Bjelančevine (g)	17,5	51
Ugljikohidrati (g)	10,5	5
Šećeri (g)	4	8
Vlakna (g)	3	11
Masti (g)	10	16,5
Zasićene masne kiseline (g)	2	10,5
Sol (g)	1,3	21,5

KELJ VARIVO S PILETINOM I LEĆOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Podravski špek gastro	10	10	0,5	0,5	VARIVO = 250 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Pileći file zabatka	35	35	1,75	1,75	
Ulje (L)	0,006	0,006	0,3	0,3	
Sol	0,6	0,6	0,03	0,03	
Ječmena kaša	10	10	0,5	0,5	
Sol	0,8	0,8	0,04	0,04	
Kelj, svježi	50	66,7	2,5	3,335	
Krumpir, svježi	20	26,7	1	1,335	
Podravka Leća, lim. 400 g	15	25	0,75	1,25	
Vegeta Maestro Pasta luk, stak. 660 g	8	8	0,4	0,4	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer

Može sadržavati: gorušicu, sezam, soju, mlijeko, jaja, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na ulju popržiti narezan špek, dodati meso narezano na kockice, posoliti i pirjati uz dodavanje vode po potrebi. Ječam, prethodno namočen, staviti kuhati posebno. Kelj i krumpir sitno narezati i dodati u ječam, posoliti i skuhati do kraja. Pred kraj, u ječam i povrće dodati pirjano meso, leću zajedno s naljevom, pastu luk i začiniti s Vegetom. Kratko prokuhati da se sastojci prožmu. Radi zgušnjavanja, dio variva se može usitniti štapnim mikserom.

Kelj varivo obogaćeno je mahunarkama i žitaricama, što doprinosi punijem okusu i većoj hranjivoj vrijednosti. Piletina se po želji može zamijeniti s puretinom.

Uz jelo ponuditi komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće. Umjesto voća se ponekad može ponuditi kolač, npr. pita od sira ili jabuka, biskvitni kolač = 1 kom (50 - 60 g).

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	225/941	11,5
Bjelančevine (g)	13	37,5
Ugljikohidrati (g)	14,5	7
Šećeri (g)	2,5	5
Vlakna (g)	4	14
Masti (g)	11	17,5
Zasićene masne kiseline (g)	2	10,5
Sol (g)	2,1	36

VARIVO OD PORILUKA (PREMA RECEPTU OŠ LEGRAD, KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA ŽUPANIJA)

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Poriluk, svježi	40	57	2	2,85	VARIVO = 250 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Krumpir, svježi	30	40	1,5	2	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Podravka Kranjska kobasica gastro	15	15	0,75	0,75	
Podravka Podravski špek gastro	10	10	0,5	0,5	
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Podravka Mrkva kockice, lim. 4,1 kg	9,5	20,5	0,475	1,05	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	4	4	0,2	0,2	
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr. 1 kg	0,3	0,3	0,015	0,015	
Ulje (L)	0,004	0,004	0,2	0,2	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,6	0,6	0,03	0,03	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	
Kravica Kraljica vrhnje za kuhanje 20% m.m. 0,5 L (L)	0,01	0,01	0,5	0,5	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, soju, mlijeko

Može sadržavati: gorušicu, sezam, jaja, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Poriluk narezati na kolutiće, krumpir na kockice, zaliti vodom prema potrebi i zakuhati varivo. Dodati pastu češnjak, narezane kobasice i špek, posoliti. Pred kraj kuhanja dodati ocijeđenu mrkvu. Od ulja, brašna i začinske paprike napraviti zapršku i dodati u varivo. Začiniti s paprom i Vegetom, na kraju umiješati vrhnje za kuhanje i kratko prokuhati.

Poriluk je slađa verzija luka, izvor brojnih hranjivih tvari, antioksidansa, vlakana i vitamina koji doprinose zdravlju organizma.

Uz jelo ponuditi komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	222/930	11
Bjelančevine (g)	8	22,5
Ugljikohidrati (g)	18	7,5
Šećeri (g)	4	2
Vlakna (g)	2,5	9
Masti (g)	12,5	20,5
Zasićene masne kiseline (g)	5,5	28
Sol (g)	1,9	32,5

VARIVO GRAH S POVRĆEM I JUNETINOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Juneći but	30	30	1,5	1,5	VARIVO = 250 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Ulje (L)	0,003	0,003	0,15	0,15	
Sol	0,8	0,8	0,04	0,04	
Poriluk, svježi	15	21,4	0,75	1,07	
Celer korijen	15	17	0,75	0,85	
Paprika, svježa	12	12	0,6	0,75	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	15	15	0,75	0,75	
Podravka Mrkva kockice, lim. 4,1 kg	15	32	0,75	1,6	
Podravka Kukuruz šećerac, lim. 2,15 kg	17	20,5	0,85	1	
Podravka Grah smeđi, lim. 2,5 kg	110	110	5,5	5,5	
Podravka Koncentrat rajčice, stak. 720 g	2	2	0,1	0,1	
Vegeta Maestro Češnjak granulirani, doza 750 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr. 1 kg	0,6	0,6	0,03	0,03	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	1	1	0,05	0,05	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, soju

Može sadržavati: gorušicu, sezam, mlijeko, jaja, orašaste plodove i kikiriki

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na ulju popržiti meso narezano na kockice, posoliti i pirjati dok junetina ne omekša uz dodavanje vode po potrebi. Pred kraj pirjanja dodati sitno narezan poriluk, celer i papriku, pastu luk, ocijeđenu mrkvu i kukuruz šećerac, grah zajedno s naljevom, koncentrat rajčice, vodu po potrebi, Vegetu i ostale začine. Kratko kuhati da se svi sastojci prožmu.

Mahunarke su biljni izvor kvalitetnih bjelanjčevina i vlakana koji značajno doprinose zdravlju organizma.

Uz jelo ponuditi komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće. Umjesto voća se ponekad može ponuditi kolač, npr. pita od sira ili jabuka, biskvitni kolač = 1 kom (50 - 60 g).

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	536/2242	27
Bjelančevine (g)	33,1	97
Ugljikohidrati (g)	47,5	27
Šećeri (g)	6,5	13,5
Vlakna (g)	27	97
Masti (g)	13	21
Zasićene masne kiseline (g)	2,5	12
Sol (g)	1,8	30,5

SLANUTAK S KOBASICOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Ulje (L)	0.005	0.005	0.25	0.25	
Podravka Kranjska kobasica gastro	60	60	3	3	
Podravka Podravski špek gastro	20	20	1	1	
Podravka Slanutak, lim. 2,5 kg	100	100	5	5	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	10	10	0.5	0.5	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	2.5	2.5	0.125	0.125	
Podravka Sjeckana rajčica, lim. 2,55 kg	10	10	0.5	0.5	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0.65	0.65	0.0325	0.0325	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0.05	0.05	0.0025	0.0025	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	0.5	0.5	0.025	0.025	
Vegeta maestro Majčina dušica usitnjena, vr. 15 g	0.05	0.05	0.0025	0.0025	

JELO = 250 g

KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer

Može sadržavati: sezam, soju, orašaste plodove, mlijeko, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na ulju popržiti narezan špek i kobasicu, kratko ih popeći dok kobasica ne poprimi boju. Dodati slanutak zajedno s naljevom, pastu luk, sjeckanu rajčicu, pastu češnjak te sve zajedno kratko pirjati. Dodati Vegetu i ostale začine.

Slanutak doprinosi nutritivnoj kvaliteti svakog jela sa svojim udjelom vlakana koja pozitivno djeluju na probavu i zdravlje srca.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće. Umjesto voća se ponekad može ponuditi kolač, npr. pita od sira ili jabuka, biskvitni kolač = 1 kom (50 - 60 g).

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	323/1349	16.5
Bjelančevine (g)	13.5	40
Ugljikohidrati (g)	2.5	2.5
Šećeri (g)	2	4
Vlakna (g)	2	6.5
Masti (g)	27.5	44
Zasićene masne kiseline (g)	9.5	49
Sol (g)	3	50



TJEDNI NORMATIVI:

JELA SA SVINJETINOM/ JUNETINOM ZA ČETVRTAK

ŠPAGETI S UMAKOM OD BUNDEVE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Zlato polje Spaghetti no 7, 5 kg	50	50	2,5	2,5	JELO = 300 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni ili polubijeli
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Ulje (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	
Podravka Podravski špek gastro	5	5	0,25	0,25	
Pasta luk staklo, 660 g	10	10	0,5	0,5	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Mljeveno meso miješano	30	30	1,5	1,5	
Podravka Pelat rajčica, lim. 2,49 kg	40	40	2	2	
Bundeve, svjež	55	65	2,75	3,25	
Sol	0,4	0,4	0,02	0,02	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,6	0,6	0,03	0,03	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko, soja

Može sadržavati: sezam, gorušica, orašaste plodove, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na ulju popržiti sitno narezan špek, dodati pastu luk, pastu češnjak i mljeveno meso i pirjati uz dodavanje vode po potrebi. Dodati pelat rajčica zajedno s umakom i na kockice narezanu ili naribanu bundevu, posoliti. Pirjati do kraja uz dodavanje vode po potrebi, na kraju začiniti s Vegetom. Špagete skuhati u posoljenoj vodi, ocijediti i izmiješati s umakom.

Sezonsko jelo da se kraljica jeseni - bundeva ne zaboravi.

Ovisno o sezoni se može zamijeniti s tikvicom.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i/ili komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	243/1018	12,5
Bjelančevine (g)	10	29
Ugljikohidrati (g)	18	7,5
Šećeri (g)	3	6
Vlakna (g)	2	6
Masti (g)	13,5	22
Zasićene masne kiseline (g)	3,5	18
Sol (g)	1	18



TJESTENINA S POVRĆEM I ŠUNKOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Zlato polje Pužići durum 5 kg	60	60	3	3	JELO = 160 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Podravka Šunka u ovitku 2,8 kg	20	20	1	1	
Podravka Kukuruz šećerac, lim. 2,15 kg	10	12	0,5	0,6	
Crvena paprika, svježa	15	18,75	0,75	0,9375	
Podravka Grašak, lim. 4,2 kg	7,5	13,7	0,375	0,685	
Podravka Mrkva kockice, lim. 4,1 kg	7,5	16,3	0,375	0,815	
Podravka Krastavci, stak. 2,45 kg	10	19	0,5	0,95	
Majoneza	10	10	0,5	0,5	
Kravica Kraljica kiselo vrhnje 12 % m.m. 900 g	20	20	1	1	
Sol	0,3	0,3	0,015	0,015	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,4	0,4	0,02	0,02	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko, jaja

Može sadržavati: sezam, soju, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Tjesteninu skuhati u posoljenoj vodi i ocijediti. U hladnu tjesteninu umiješati šunku, papriku i krastavce narezane na kockice, ocijeđeni grašak, mrkvu i kukuruz. Dodati sol, Vegetu, majonezu i kiselo vrhnje te sve zajedno izmiješati.

Obrok s tjesteninom se dodatkom raznovrsnog povrća nutritivno obogaćuje, a vrste povrća se mogu prilagoditi sezoni.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	383/1604	19,5
Bjelančevine (g)	12,5	36
Ugljikohidrati (g)	46	18,5
Šećeri (g)	5	10,5
Vlakna (g)	3,5	12
Masti (g)	14	23
Zasićene masne kiseline (g)	4,5	22
Sol (g)	0,9	15



ĆUFTE S KISELIM KUPUSOM I KRUMPIR PIREOM (PREMA RECEPTU OŠ LEGRAD, KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA ŽUPANIJA)

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Svinjetina mljevena	60	60	3	3	ĆUFTE = 1-2 kom (oko 90 g) KISELI KUPUS = 40 g KRUMPIR PIRE = 150 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Lagris Riža bijela srednjeznata 5 kg	5	5	0,25	0,25	
Jaja	3,5	3,5	0,175	0,175	
Luk, svježi	0,7	0,8	0,035	0,04	
Vegeta Maestro Češnjak granulirani, doza 750 g	0,1	0,1	0,005	0,005	
Sol	0,4	0,4	0,02	0,02	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,04	0,04	0,002	0,002	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,6	0,6	0,03	0,03	
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr. 1 kg	0,3	0,3	0,015	0,015	
Kiseli kupus	40	40	2	2	
Podravka Podravski špek	10	10	0,5	0,5	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	2	2	0,1	0,1	
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr. 1 kg	0,3	0,3	0,015	0,015	
Krumpir	150	200	7,5	10	
Kravica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % mm 1 L (L)	0,025	0,025	1,25	1,25	
Sol	1	1	0,05	0,05	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, jaja, mlijeko

Može sadržavati: gorušicu, sezam, orašaste plodove i kikiriki

UPUTE ZA PRIPREMU:

Izmiješati meso, rižu, jaja, luk, češnjak, Vegetu i ostale začine, oblikovati ćufte i skuhati u vodi. Na ulju lagano popržiti špek, brašno i slatku papriku, dodati kiseli kupus i pirjati dok ne omekša uz dodavanje vode po potrebi. Krumpir skuhati u slanoj vodi i napraviti pire uz dodatak mlijeka. Servirati ćufte s kiselim kupusom i pire krumpirom.

Klasično jelo za zimsku sezonu, često se naziva i rasuta sarma.

Uz jelo ponuditi komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	416/1740	21
Bjelančevine (g)	16,5	47,5
Ugljikohidrati (g)	31	13
Šećeri (g)	6	12,5
Vlakna (g)	4	15
Masti (g)	23,5	37,5
Zasićene masne kiseline (g)	7,5	37
Sol (g)	2,8	47,5

TOKANY OD SVINJETINE SA SLANIM KRUMPIROM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Svinjski but	50	50	2,5	2,5	MESNI UMAK = 120 g KRUMPIR = 150 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Sol	0,6	0,6	0,03	0,03	
Ulje (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	
Luk, svježi	10	12,5	0,5	0,625	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr, 5 kg	4	4	0,2	0,2	
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr, 1 kg	0,3	0,3	0,015	0,015	
Podravka Koncentrat rajčice, stak, 720 g	5	5	0,25	0,25	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr, 150 g	0,5	0,5	0,025	0,025	
Kravica Kraljica kiselo vrhnje 12 % m,m, 900 g	20	20	1	1	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	0,5	0,5	0,025	0,025	
Krumpir	150	200			
Sol	0,6	0,6			

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko

Može sadržavati: sezam, soju, jaja, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Meso narezati na trakice i posoliti, popržiti na ulju dok ne posmeđi. Zatim dodati sitno nasjeckani luk i pirjati oko 15 minuta. Dodati brašno, začine i kratko popržiti. Uлити toliko vode da prekrije meso (ne previše, za gušći saft) i kuhati dok meso ne omekša. Pred kraj dodati koncentrat rajčica, Vegetu, a na samom kraju vrhnje za kuhanje. Po želji posipati sjeckanim listom peršina i poslužiti s kuhanim krumpirom.

Klasično jelo često namijenjeno za posebne prilike, ali ne isključivo. Može se servirati s prilogom od prosa, heljde ili ječma, a odlično je s tjesteninom, rižom i palentom. Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	179/1585	19
Bjelančevine (g)	13	38
Ugljikohidrati (g)	36,5	14
Šećeri (g)	2	4
Vlakna (g)	1,5	4,5
Masti (g)	18,5	30
Zasićene masne kiseline (g)	6,5	31,5
Sol (g)	1	16,5

SVINJETINA U UMAKU S PRILOGOM RIZI-BIZI OD PROSA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Svinjski but	50	50	2,5	2,5	
Ulje (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	4	4	0,2	0,2	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	10	10	0,5	0,5	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,5	0,5	0,025	0,025	MESNI UMAK = 130 g
Vegeta Maestro Slatka paprika mljevena, vr. 1 kg	0,3	0,3	0,015	0,015	RIZI-BIZI = 180 g
Podravka Koncentrat rajčice, stak. 720 g	5	5	0,25	0,25	KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Proso	40	40	2	2	
Ulje (L)	0,003	0,003	0,15	0,15	
Luk, svježi	5	6,25	0,25	0,3125	
Podravka Povrtna kocka, kut. 120 g	2	2	0,1	0,1	
Podravka Grašak, lim. 4,2 kg	11,5	21	0,75	1,05	
Podravka Mrkva kockice, lim. 4,1 kg	19	41	0,75	2,05	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer

Može sadržavati: gorušicu, sezam, soju, orašaste plodove, mlijeko, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na ulju popržiti meso narezano na kockice, posoliti i pirjati uz dodavanje vode po potrebi dok ne omekša. Dodati brašno, kratko pržiti zatim uliti vodu u količini potrebnoj za gušći umak. Dodati pastu luk, Vegetu, slatku papriku, koncentrat rajčice pa kratko kuhati. Za rizi-bizi, luk kratko pirjati na ulju, dodati proso, jušnu kocku, vodu i ocijeđeni grašak i mrkvu i kuhati da se proso skuha.

U ovom jelu rizi-bizi je pripremljen od prosa kao zamjena za rižu. Proso je odličan izvor vlakana i antioksidansa.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	451/1890	22,5
Bjelančevine (g)	19,5	56,5
Ugljikohidrati (g)	43,5	17,5
Šećeri (g)	2	4
Vlakna (g)	3,5	13
Masti (g)	20,5	33,5
Zasićene masne kiseline (g)	5	25
Sol (g)	1,6	27

SVINJETINA U ĐUVEČU S PRILOGOM OD RIŽE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Svinjska lopatica	60	60	3	3	SVINJETINA I ĐUVEČ = 180 g RIŽA = 120 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Sol	0,4	0,4	0,02	0,02	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	4	4	0,2	0,2	
Ulje (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	
Podravka Mahune, lim. 4,1 kg	17	42	0,75	2,1	
Podravka Đuveč, lim. 3,95 kg	40	40	2	2	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	8	8	0,4	0,4	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,1	0,1	0,005	0,005	
Sol	0,6	0,6	0,03	0,03	
Lagris Riža parboiled dugo zrno, vr. 5 kg	40	40	2	2	
Podravka Povrtna kocka, kut. 120 g	2	2	0,1	0,1	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer

Može sadržavati: gorušicu, sezam, soju, orašaste plodove, mlijeko, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Svinjetinu narezati na trakice posoliti i izmiješati s brašnom. Meso popržiti na ulju i pirjati 15 minuta uz dodavanje vode po potrebi. Dodati mahune, đuveč, pastu luk, Vegetu i ostale začine i kuhati do kraja. Rižu skuhati uz dodatak jušne kocke i poslužiti uz svinjetinu u đuveču.

Ovo je jelo zamjena za staraš, priprema je brza i jednostavna. Umjesto mahuna se može koristiti i grašak. Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	370/1548	18,5
Bjelančevine (g)	15	43,5
Ugljikohidrati (g)	36,5	14
Šećeri (g)	2	4
Vlakna (g)	0,5	2,5
Masti (g)	16	26
Zasićene masne kiseline (g)	4,5	21,5
Sol (g)	2,8	47



TJEDNI NORMATIVI:

JELA S RIBOM I
BEZMESNA JELA
ZA PETAK

MAKARONI SA SIROM I POVRĆEM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Zlato polje Pužići durum 5 kg	30	30	1,5	1,5	TJESTENINA = 250 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Ulje (L)	0,005	0,005	0,00025	0,00025	
Mrkva, svježa	10	12,5	0,5	0,625	
Tikvice, svježe	20	22	1	1,1	
Paprika, svježa	20	25	1	1,25	
Vegeta natur Pasta luk, stak. 660 g	10	10	0,5	0,5	
Vegeta natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	4	4	0,2	0,2	
Kravica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % mm 1 L (L)	0,125	0,125	0,00625	0,00625	
Vegeta maestro majčina dušica usitnjena, vr. 15 g	0,1	0,1	0,005	0,005	
Belje Gauda polutvrđi sir	50	50	2,5	2,5	
Podravka Senf estragon, stak. 700 g	0,5	0,5	0,025	0,025	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,1	0,1	0,005	0,005	

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko, gorušicu

Može sadržavati: sezam, soju, jaja, celer

UPUTE ZA PRIPREMU:

Skuhati tjesteninu u blago posoljenoj vodi. Povrće pirjati na ulju dok ne omekša, pred kraj dodati pastu luk i pastu češnjak. U povrće dodati brašno i kratko prepržiti uz miješanje, zatim postupno dodati mlijeko i miješati dok smjesa ne bude bez grudica. Kad prokuha, dodati naribani sir, senf, papar i Vegetu. Skloniti s vatre i dobro izmiješati dok se sir ne počne topiti. U umak od povrća i sira umiješati tjesteninu. Poslužiti toplo.

Ovo klasično jelo američke kuhinje, poznati je Mac'n'Cheese poboljšane nutritivne kvalitete s dodatkom povrća.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	376/1572	19
Bjelančevine (g)	18,5	54
Ugljikohidrati (g)	41	15
Šećeri (g)	13	26,5
Vlakna (g)	2,5	8
Masti (g)	15,5	25
Zasićene masne kiseline (g)	6,5	33,5
Sol (g)	2,1	36

TJESTENINA S POVRĆEM U UMAKU OD RAJČICA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Zlato polje Fusilli durum 5 kg	50	50	2,5	2,5	JELO = 250 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijelii
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Podravka Brokula, vr. 400 g	20	20	1	1	
Cvjetača, svježa	10	15	0,5	0,75	
Sol	0,4	0,4	0,02	0,02	
Podravka Mrkva kockice, lim. 4,1 kg	19	41	0,95	2,05	
Podravka Pelat rajčica, lim. 2,49 kg	40	40	2	2	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1,5	1,5	0,075	0,075	
Ulje (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	0,02	0,02	0,001	0,001	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer

Može sadržavati: sezam, soju, jaja, mlijeko

UPUTE ZA PRIPREMU:

Skuhati tjesteninu u blago posoljenoj vodi. Posebno skuhati cvjetaču i brokulu i sačuvati vodu od kuhanja. Na zagrijano ulje dodati usitnjene pelate rajčica, pastu češnjak i prokuhati. U umak dodati kuhano povrće, ocijeđenu mrkvu, Vegetu i kratko prokuhati da se sjedine. Umiješati kuhanu tjesteninu, prema potrebi dodati vodu od kuhanja povrća i posuti peršinom.

Petkom ili nekim drugim danom se može preskočiti meso, to je izvrsna prilika za obogaćivanje jelovnika s jelima bogatim povrćem.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	279/1167	15,5
Bjelančevine (g)	9,2	26,5
Ugljikohidrati (g)	41	18,5
Šećeri (g)	3,6	7,5
Vlakna (g)	3,7	14,5
Masti (g)	6,5	11,5
Zasićene masne kiseline (g)	1	5,5
Sol (g)	2,1	35



UMAK OD SALSE I TUNE S PALENTOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Pelat rajčica, lim. 2,49 kg	40	40	2	2	UMAK = 60 g PALENTA = 100 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporu- ka crni i polubijeli
Ulje (ocijeđeno od tune) (L)	0,002	0,002	0,1	0,1	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	2,5	2,5	0,125	0,125	
Leća, lim. 400 g	10	16,5	0,5	0,8	
Eva tuna komadi u biljnom ulju, lim. 1,7 kg	11	17	0,55	0,85	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	
Vegeta Maestro Origano usitnjeni, vr. 750 g	0,5	0,5	0,025	0,025	
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Podravka Kukuruzna krupica, vr. 1 kg	25	25	1,25	1,25	
Maslac	5	5	0,25	0,25	
Podravka Povrtna kocka, kut. 120 g	2	2	0,1	0,1	

ALERGENI

Sadrži: ribu, gluten, celer

Može sadržavati: sezam, soju, orašaste plodove, mlijeko, jaja, gorušicu

UPUTE ZA PRIPREMU:

Na ulje ocijeđeno od tune dodati usitnjene pelate rajčica zajedno s umakom i pastu češnjak te kratko kuhati. Dodati ocijeđenu leću i usitnjene komade tune, Vegetu i ostale začine i kratko prokuhati. Prema potrebi dodati malo vode. Umak poslužiti s palentom skuhanom u vodi uz dodatak maslaca i jušne kocke.

Preporučuje se konzumirati ribu barem jednom tjedno, iako brojna istraživanja pokazuju da se riba i morski plodovi konzumiraju premalo. Tuna je riba blagog okusa koja se jednostavno priprema, a ukusna jela s tunom mogu pomoći u uvođenju ribe u prehranu djece.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	271/1134	13,5
Bjelančevine (g)	13,5	39,5
Ugljikohidrati (g)	40	17
Šećeri (g)	3	6
Vlakna (g)	4,5	15,5
Masti (g)	3,5	5,5
Zasićene masne kiseline (g)	0,5	2,5
Sol (g)	1	17



TUNA BURGER

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pecivo od cjelovitog zrna	100	100	5	5	RIBA + POVRĆE = 95 g UMAK = 20 g PECIVO = 1 kom
Eva tuna komadi u biljnom ulju, lim. 1,7 kg	50	75	2,5	3,75	
Luk, svježi	5	6,25	0,25	0,3125	
Zelena salata, svježa	15	18,75	0,75	0,9375	
Podravka Krastavci, stak. 2,45 kg	15	28	0,75	1,4	
Paprika, crvena svježa	10	12,5	0,5	0,625	
Majoneza	10	10	0,5	0,5	
Kravica Kraljica kiselo vrhnje 12 % m.m. 900 g	5	5	0,25	0,25	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	5	5	0,25	0,25	
Podravka Senf estragon, stak. 700 g	1	1	0,05	0,05	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	

ALERGENI

Sadrži: ribu, gluten, celer, mlijeko, jaja, gorušicu

Može sadržavati: sezam, orašaste plodove

UPUTE ZA PRIPREMU:

Pecivo prepoloviti. Izmiješati majonezu, kiselo vrhnje, senf, pastu luk, sol i Vegetu te smjesu namazati na obje polovice peciva. Na pecivo naizmjenično slagati list zelene salate, na šnite narezane krastavce i trakice paprike, ploške luka i usitnjenu ribu. Pecivo preklopiti i poslužiti.

Nešto zahtjevniji recept oko kojeg se vrijedi potruditi.

Tuna se može pomiješati s dijelom dresinga kako bi se bolje povezala. Uz jelo ponuditi sok, po mogućnosti bez dodanog šećera ili komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	403/1686	20,5
Bjelančevine (g)	21	61,5
Ugljikohidrati (g)	51,5	19
Šećeri (g)	4,5	9,5
Vlakna (g)	1	3
Masti (g)	12	19
Zasićene masne kiseline (g)	2,5	13,5
Sol (g)	2,7	46



PEČENI OSLIĆ S GRAH SALATOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Oslić filet	80	80	4	4	OSLIĆ = 80g SALATA = 130g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Ulje (L)	0,01	0,01	0,5	0,5	
Podravka Slanutak, lim. 2,5 kg	29	50	1,45	2,5	
Podravka Grah smeđi, lim. 2,5 kg	58	100	2,9	5	
Podravka Paprika crvena fileť, lim. 4 kg	15	30	0,75	1,5	
Podravka Đuveč, lim. 770 g	15	15	0,75	0,75	
Luk svježĩ	5	5	0,25	0,25	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	
Sol	0,6	0,6	0,03	0,03	
Ulje (L)	0,002	0,002	0,1	0,1	
Ocat jabučni (L)	0,003	0,003	0,15	0,15	

ALERGENI

Sadrži: ribu, gluten, celer

Može sadržavati: sezam, soju, orašaste plodove, mlijeko, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Oslić fileť ispeći na malo ulja. Narezanu papriku i luk izmiješati s grahom, slanutkom i đuvečom. Salatu začiniti s marinadom od ulja, octa, Vegete i ostalih začina i poslužiti uz ribu.

Grah salata je univerzalno jelo, u ovom normativu obogaćena slanutkom, ukiseljenom paprikom i đuvečom.

Može se poslužiti uz meso i ribu.

Uz jelo ponuditi komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	236/988	12
Bjelančevine (g)	18	52
Ugljikohidrati (g)	10	4
Šećeri (g)	2,5	5
Vlakna (g)	3,5	13
Masti (g)	13	21
Zasićene masne kiseline (g)	1,5	7
Sol (g)	1,3	21



PANIRANI OSLIĆ S KELJOM I KRUMPIROM NA LEŠO

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Oslić filet panirani	80	80	4	4	OSLIĆ = 1 kom PRILOG = 170 g KRUH prema potrebi 1 do 3 šnite, preporuka crni ili polubijeli
Krumpir, svježi	100	150	5	7,5	
Sol	0,6	0,6	0,03	0,03	
Kelj, svježi	50	62,5	2,5	3,125	
Ulje (L)	0,003	0,003	0,15	0,15	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta Natur, vr. 150 g	0,65	0,65	0,0325	0,0325	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	2	2	0,1	0,1	

ALERGENI

Sadrži: ribu, gluten, celer

Može sadržavati: gorušicu, sezam, orašaste plodove, mlijeko, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Ribu ispeći u pećnici. Krumpir narezan na kockice kuhati u posoljenoj vodi, na polovici kuhanja dodati narezani kelj. Ocijediti, lagano izgnječiti i začiniti s uljem, pastom češnjak i Vegetom.

Kelj se odlično slaže s ribom u ovoj ukusnoj, klasičnoj kombinaciji koje se često nalazi na školskim jelovnicima. Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate od svježeg i/ili pasteriziranog povrća i/ili komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	302/1264	15
Bjelančevine (g)	17,5	51,5
Ugljikohidrati (g)	23	10
Šećeri (g)	2	5
Vlakna (g)	4,5	15,5
Masti (g)	14	22,5
Zasićene masne kiseline (g)	3	15,5
Sol (g)	13,5	26



TJEDNI NORMATIVI: **PRIPREMA ŠKOLSKIH OBROKA** **S PODRAVKA GOTOVIM** **JELIMA U POUCHU**

ZAPEČENI GRAH S POVRĆEM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Zapečeni grah, vr. 2,5 kg	100	100	5	5	OBROK = 200 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Podravka Kukuruz šećerac, lim. 2,15 kg	15	18	0,75	0,9	
Podravka Slanutak, lim. 2,5 kg	20	34,5	1	1,725	
Tikvice, svježe	15	17	0,75	0,85	
Podravka Grill kobasica gastro	65	65	3,25	3,25	
Ulje za pečenje kobasice (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	

ALERGENI

Sadrži: gluten

Može sadržavati: soju, jaja, mlijeko, celer

UPUTE ZA PRIPREMU:

Tikvice naribati na veći ribež, kukuruz i slanutak djelomično ocijediti i sve zajedno dodati u zapečeni grah i izmiješati. Staviti u prikladan pekač i peći 30 minuta na 190°C. Kobasicu ispeći na tavi s malo ulja.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.
Podravka Zapečeni grah, gotovo jelo u pouchu se može jednostavno koristiti za pripremu varijante zapečenog graha uz dodatak Podravka Ajvara blagog i Podravka hamburgera ili za pripremu Chili con carne u kombinaciji s Podravka Umakom bolognese i dodatkom Podravka Crvenog graha i Podravka Kukuruz šećerca.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	324/1361	16,5
Bjelančevine (g)	17,5	51,5
Ugljikohidrati (g)	17	9
Šećeri (g)	4,5	9,5
Vlakna (g)	7,5	27
Masti (g)	17,5	28,5
Zasićene masne kiseline (g)	5,5	27,5
Sol (g)	2,6	44



GRAH VARIVO S JEČMENOM KAŠOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Grah s hamburgerom, vr. 2,5 kg	165	165	8,25	8,25	OBROK = 250 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Zlato polje Ječmena kaša, vr. 1 kg	15	15	0,75	0,75	
Podravka Mrkva kockice, lim. 4,1 kg	20	20	1	1	
Celer, korijen	3,5	5	0,175	0,25	
Peršin, korijen	3,5	5	0,175	0,25	
Vegeta Maestro lovorov list cijeli, vr. 5 g	0,03	0,03	0,0015	0,0015	
Vegeta Maestro mažuran usitnjeni, vr. 6 g	0,04	0,04	0,002	0,002	

ALERGENI

Sadrži: gluten, soju, celer

Može sadržavati: jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Ječam skuhati u vodi uz dodatak lovorovog lista i naribanog ili sitno narezanog korijena celera i peršina. U kuhani ječam i povrće umiješati grah s hamburgerom, ocijeđenu mrkvu, začiniti s mažuranom i još kratko kuhati.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

Podravka Grah s hamburgerom, gotovo jelo u pouchu se može koristiti i za pripremu Graha s tjesteninom ili Maneštre uz dodatak Podravka Kukuruzna šećerca i Podravka Mrkva kockice kao i za pripremu klasičnog jela Grah s kiselim kupusom.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	210/882	10,5
Bjelančevine (g)	7	20
Ugljikohidrati (g)	23,5	11
Šećeri (g)	2	4
Vlakna (g)	6,5	24
Masti (g)	7	11,5
Zasićene masne kiseline (g)	3	15,5
Sol (g)	1,5	25,5



MUSAKA OD KRUMPIRA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Umak bolognese, vr. 2,5 kg	95	95	4,75	4,75	OBROK = 250 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Krumpir, svježi	130	160	6,5	8	
Podravka Bechamel umak, doza 1 kg	9,5	9,5	0,475	0,475	
Kravica Kraljica kiselo vrhnje 12 % m.m. 900 g	9,5	9,5	0,475	0,475	
Jaja	4	4,5	0,2	0,22	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko, jaja

Može sadržavati: soju

UPUTE ZA PRIPREMU:

Krumpir narezati na ploške 3 do 4 mm debljine, umak bechamel skuhati u potrebnoj količini vode. U pekač poslagati četvrtinu količine krumpira i preliti s trećinom količine umaka bolognese. Ponoviti slaganje u slojevima s preostalom količinom krumpira i umaka bolognese, završiti sa slojem krumpira. Umak bechamel pomiješati s kiselim vrhnjem i jajima te preliti po musaki. Peći 50 minuta na 170°C stupnjeva.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

Podravka Umak bolognese, gotovo jelo u pouchu i Podravka Bechamel umak se mogu koristiti i za jednostavnu i brzu pripremu jela kao što su Lazanje ili Špagete bolognese.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	205/863	10,5
Bjelančevine (g)	8,5	25
Ugljikohidrati (g)	24	10
Šećeri (g)	4	8
Vlakna (g)	3,5	13
Masti (g)	7	11,5
Zasićene masne kiseline (g)	3	15
Sol (g)	1,3	22,5



MESNE OKRUGLICE S BOSILJKOM I SIROM NA ŠPAGETIMA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Mesne okruglice u umaku od rajčica, vr. 2,5 kg	220	220	11	11	OBROK = 280 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Vegeta Natur Pasta bosiljak, stak. 650 g	0,8	0,8	0,04	0,04	
Belje Gauda polutvrđi sir	20	20	1	1	
Zlato polje Spaghetti no 7,5 kg	60	60	3	3	
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	

ALERGENI

Sadrži: gluten, jaja, mlijeko

Može sadržavati: soju, celer, gorušicu

UPUTE ZA PRIPREMU:

Mesne okruglice u umaku od rajčica zagrijati u parno konvekcijskoj pećnici ili u kotlu s vrućom vodom na 100°C oko 30 minuta. Istresti u veću posudu, umiješati pastu bosiljak, posipati naribanim sirom i lagano izmiješati. Tjesteninu skuhati u blago posoljenoj vodi i poslužiti uz okruglice u umaku.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.

Osim na ovaj način, Podravka Mesne okruglice, gotovo jelo u pouchu se može koristiti za jednostavnu i brzu pripremu jela s različitim dodatcima i priložima, poput pečene paprike, tikvica i krumpira.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	364/1520	18,5
Bjelančevine (g)	17	49,5
Ugljikohidrati (g)	53	20,5
Šećeri (g)	3,5	7
Vlakna (g)	2,5	9
Masti (g)	8	13
Zasićene masne kiseline (g)	3	15,5
Sol (g)	1,6	27,5



JEČAM S POVRĆEM I PILETINOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Pileći paprikaš, vr. 2,5 kg	180	180	9	9	OBROK = 280 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Podravka Kraljevski mix, vr. 450 g	75	75	3,75	3,75	
Zlato polje Ječmena kaša, vr. 1 kg	25	25	1,25	1,25	

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko

Može sadržavati: soju, celer, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Pileći paprikaš zagrijati u parno konvekcijskoj pećnici ili u kotlu s vrućom vodom na 100°C oko 30 minuta. Ječam skuhati u blago posoljenoj vodi i ocijediti. Povrće kratko kuhati i ocijediti. U zagrijani pileći paprikaš umiješati ječam i povrće.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.
Podravka Pileći paprikaš, gotovo jelo u pouchu se može pripremiti i kao varivo uz dodatak krumpira i Podravka Mahuna zelenih ili kao složenac uz dodatak svježe paprike, Lagris Riže parboiled, Podravka Kukuza šećerca i Podravka Kranjskih kobasica.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	264/1106	13,5
Bjelančevine (g)	19,5	57
Ugljikohidrati (g)	18,5	8,5
Šećeri (g)	4,5	9,5
Vlakna (g)	3	10
Masti (g)	10	16,5
Zasićene masne kiseline (g)	3,5	17
Sol (g)	1,8	30



VARIVO OD GRAŠKA S GOVEDINOM I PALENTOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Goveđi gulaš, vr. 2,5 kg	115	115	5,75	5,75	OBROK = 250 g KRUH prema potrebi 1-3 šnite, preporuka crni i polubijeli
Podravka Grašak, lim. 4,2 kg	28	51	1,4	2,5	
Vegeta Maestro majčina dušica usitnjena, vr. 15 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	
Podravka Kukuruzna krupica, vr. 1 kg	25	25	1,25	1,25	
Maslac	10	10	0,5	0,5	
Podravka Povrtna kocka, kut. 120 g	1	1	0,05	0,05	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer

Može sadržavati: mlijeko, soju, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Gulaš zagrijati u parno konvekcijskoj pećnici ili u kotlu s vrućom vodom na 100°C oko 30 minuta. Gulaš istresti u lonac, dodati ocijeđeni grašak i majčinu dušicu, prokuhati i servirati s palentom kuhanom u vodi uz dodatak maslaca i jušne kocke.

Uz jelo ponuditi zdjelicu sezonske salate i komad sezonskog, svježeg voća, kompot ili suho voće.
 Podravka Goveđi gulaš, gotovo jelo u pouchu ima raznovrsnu primjenu. Osim jednostavnog serviranja u vidu klasičnog gulaša, može se obogatiti Podravka lećom i Podravka Mrkvom kockice i poslužiti uz kuhanu Zlato polje Fusilli tjesteninu ili za ponešto drugačiju, podravsku verziju gulaša s dodatkom heljde.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	156/650	8
Bjelančevine (g)	15	43,5
Ugljikohidrati (g)	11,5	5,5
Šećeri (g)	3,5	7
Vlakna (g)	3,5	11,5
Masti (g)	4,5	7,5
Zasićene masne kiseline (g)	2	10,5
Sol (g)	1,8	30,5



TJEDNI NORMATIVI:

JUHE

BISTRA PILEĆA JUHA S OKRUGLICAMA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pileći batak	150	150	7,5	7,5	JUHA = 200 ml
Sol	0,5	0,5	0,025	0,025	
Ulje (L)	0,005	0,005	0,25	0,25	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	
Mrkva, svježa	50	55	2,5	2,75	
Peršin, korijen	25	30	1,25	1,5	
Celer, korijen	25	35	1,25	1,75	
Podravka Grašak 450 g	25	25	1,25	1,25	
Vegeta, vrećica 1 kg/ Vegeta natur, vr. 150 g	2,5	2,5	0,125	0,125	
Žličnjaci:					
Jaja	15	17	0,75	0,85	
Podravka Pšenično brašno TIP - 550 glatko, vr. 5 kg	15	15	0,75	0,75	
Sol	0,8	0,8	0,04	0,04	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,05	0,05	0,0025	0,0025	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, jaja

Može sadržavati: orašaste plodove, sezam, soju, mlijeko

UPUTE ZA PRIPREMU:

Pileće batak začiniti solju i paprom te kratko zapeći na zagrijanom ulju. Na istoj masnoći popržiti mrkvu, peršin i celer narezane na kockice. Zaliti vodom, vratiti piletinu i kuhati dok se ne skuha. U međuvremenu pomiješati sastojke za žličnjake i ostaviti da smjesa odstoji oko 10 minuta. Pred kraj kuhanja, žličnjake oblikovati sa žličicom i dodavati u juhu, dodati grašak, a na kraju začiniti Vegetom. Kuhanu piletinu izvaditi iz juhe i servirati za glavno jelo ili iz mesa ukloniti kosti, usitniti ga i vratiti u juhu.

Ova se juha uobičajeno priprema kad se za glavni obrok poslužuje kuhano meso. Na taj se način pojednostavljuje priprema i sastojci se mogu najbolje iskoristiti.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK		% PREPORUKE
Energija (kcal/kJ)	290/1160	14,5
Bjelančevine (g)	32,5	95
Ugljikohidrati (g)	10	5,5
Šećeri (g)	4,5	9,5
Vlakna (g)	4	15
Masti (g)	11,5	18
Zasićene masne kiseline (g)	2	11
Sol (g)	2,5	41,5

KREM JUHA OD BUNDEVE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Krem juha od bundeve, doza 1 kg (za 11 L / 44 tanjura)	22,5	22,5	1	1	JUHA = 200 ml
Voda (L)	0,25	0,25	11	11	
Podravka Slanutak, lim. 800 g (2500 g)	10	17,5	0,5	0,86	
Sjemenke bundeve	3	3	0,15	0,15	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko

Može sadržavati: orašaste plodove, sezam, soju, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Za željeni broj obroka odvagati potrebnu količinu koncentrata za juhu, dodati ga u odgovarajuću količinu hladne vode i miješati pjenjačom dok juha ne zavri. Kuhati na laganoj vatri 5 minuta neprestano miješajući, pred kraj kuhanja dodati slanutak. Poslužiti sa sjemenkama bundeve i vrhnjem.

Krem juha od bundeve doprinosi unosu vlakana, vitamina A, B kompleksa, vitamina E i raznih minerala.

Dodatak slanutka i sjemenki bundeve osim nutritivnom kvalitetom, obogaćuje ovu juhu svojom teksturom i bojom.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	117,5/491	6
Bjelančevine (g)	3,5	10,5
Ugljikohidrati (g)	13	5
Šećeri (g)	5	10,5
Vlakna (g)	3,5	11,5
Masti (g)	4,5	7,5
Zasićene masne kiseline (g)	2	10,5
Sol (g)	2,3	39,5



KREM JUHA OD PORILUKA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Krem juha od poriluka, doza 1 kg (za 12,5 L / 50 tanjura)	20	20	1	1	JUHA = 200 ml
Voda (L)	0,25	0,25	12,5	12,5	
Podravka Grašak, lim. 850 g	10	17	500	850	
Podravka Podravski špek gastro	25	25	1,25	1,25	

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko, soju

Može sadržavati: gorušicu, celer, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Za željeni broj obroka odvagati potrebnu količinu koncentrata za juhu, dodati ga u odgovarajuću količinu mlake vode i miješati dok juha ne zavri. Kuhati na laganoj vatri 7 minuta uz neprestano miješanje. Pred kraj, u juhu dodati ocijeđeni grašak. Špek narezan na kockice kratko popržiti, ocijediti od masti i dodati u juhu prilikom posluživanja.

Ova je juha dobar izvor vlakana, vitamina A, vitamina B kompleksa, raznih minerala. Priprema ove juhe je kratka i jednostavna, a dodatak raznovrsnog povrća i/ili mahunarki doprinosi njezinoj nutritivnoj kvaliteti. Može joj se dodati razno drugo povrće i/ili mahunarke. Umjesto poprženog špeka može se dodati na kockice narezani, poprženi kruh.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	171/716,5	8,5
Bjelančevine (g)	6	17,5
Ugljikohidrati (g)	11,5	4,5
Šećeri (g)	4	8,5
Vlakna (g)	1,5	5,5
Masti (g)	11	17,5
Zasićene masne kiseline (g)	4,5	22
Sol (g)	3,2	59,5



KREM JUHA OD RAJČICA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Krem juha od rajčica, doza 1,5 kg (za 18,5 L / 75 tanjura)	20	20	1,5	1,5	JUHA = 200 ml
Voda (L)	0,25	0,25	0,01875	0,01875	
Zlato polje Ribana kaša 3 kg	8	8	0,6	0,6	
Vegeta Maestro Peršin, doza 130 g	0,25	0,25	0,01875	0,01875	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, jaja

Može sadržavati: orašaste plodove, sezam, soju, mlijeko, celer

UPUTE ZA PRIPREMU:

Za željeni broj obroka odvagati potrebnu količinu koncentrata za juhu, dodati ga u odgovarajuću količinu mlake vode i miješati dok juha ne zavri. Kuhati na laganoj vatri 7 minuta neprestano miješajući. Na kraju dodati tjesteninu i začiniti s peršinom.

Juha od rajčica je dobro poznata i omiljena juha mnogih.

Može se pripremiti sa ili bez tjestenine ili riže.

Koncentrat rajčice bogat je karotenoidom likopenom koji ima snažna antioksidativna svojstva.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	92/386	4,5
Bjelančevine (g)	3,5	9,5
Ugljikohidrati (g)	17,5	6,5
Šećeri (g)	7,5	15,5
Vlakna (g)	1,25	4,5
Masti (g)	0,5	0,85
Zasićene masne kiseline (g)	0,2	1
Sol (g)	2,6	43,5



KREM JUHA OD BROKULE I CVJETAČE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Krem juha od brokule, doza 1 kg (za 13,5 L / 54 tanjura)	18,75	18,75	1,0125	1,0125	JUHA = 200 ml
Voda (L)	0,2	0,2	0,0108	0,0108	
Cvjetača, svježa	20	30	1,08	1,62	
Kravica Kraljica trajno mlijeko 2,8 % m.m. 0,5 L (L)	0,05	0,05	0,0027	0,0027	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, mlijeko

Može sadržavati: orašaste plodove, sezam, soju, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Za željeni broj obroka odvagati potrebnu količinu koncentrata za juhu, dodati ga u odgovarajuću količinu mlake vode i miješati dok juha ne zavri. Kuhati na laganoj vatri 8 minuta neprestano miješajući. Cvjetaču skuhati u kipućoj vodi bez soli. Kuhanu cvjetaču malo usitniti i dodati u juhu. Na kraju dodati mlijeko, promiješati i kratko zakuhati.

Juhu se preporuča što češće uvrstiti u jelovnik.

Juha s brokulom i cvjetačom riznica je hranjivih tvari poput vlakana, vitamina i minerala. Priprema ove juhe je kratka i jednostavna, a dodatak svježeg povrća doprinosi njezinoj nutritivnoj kvaliteti. Može joj se dodati razno povrće ovisno o sezoni, poput mrkve, korabice, prokulica i sl.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	94/395	5
Bjelančevine (g)	4,5	12,5
Ugljikohidrati (g)	13,5	5
Šećeri (g)	5,5	11,5
Vlakna (g)	1	3,5
Masti (g)	2,5	3,5
Zasićene masne kiseline (g)	1,5	7
Sol (g)	3,2	54



JUHA OD HELJDE

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Heljda	20	20	1	1	JUHA = 200 ml
Ulje (L)	0,004	0,004	0,2	0,2	
Podravka Podravski špek gastro	22	22	1,1	1,1	
Mrkva, svježa	20	22	1	1,1	
Peršin korijen, svježi	4	4,5	0,2	0,225	
Krumpir, svježi	3	4,5	0,15	0,225	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	10	10	0,5	0,5	
Podravka Krem juha od gljiva, doza 1 kg	8,5	8,5	0,425	0,425	
Voda (L)	0,3	0,3	0,015	0,015	

ALERGENI

Sadrži: gluten, celer, soju, mlijeko

Može sadržavati: orašaste plodove, sezam, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Heljdu namočiti u toploj vodi oko 15 minuta. Na zagrijanom ulju popržiti špek narezan na kockice, dodati na kockice narezan korijen peršina, mrkvu i krumpir i kratko pirjati. Dodati pastu luk i heljdu, zaliti vodom, umiješati juhu od gljiva i kuhati 15 minuta uz povremeno miješanje dok se povrće i heljda ne skuhaaju.

Tradicionalno jelo Sjeverne Hrvatske predstavlja manje poznatu pseudožitaricu heljdu.

Heljda ovu juhu obogaćuje s bjelancevinama, vlaknima, vitaminima B kompleksa.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	211/888	10,5
Bjelančevine (g)	7	20,5
Ugljikohidrati (g)	17,5	7,5
Šećeri (g)	2,5	5
Vlakna (g)	3,5	12,5
Masti (g)	12	19,5
Zasićene masne kiseline (g)	3,5	17
Sol (g)	1,9	32



TJEDNI NORMATIVI:

SALATE

SALATA OD KUPUSA I MRKVE (COLESLAW)

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Kupus svježi	30	40	1,5	2	50 g
Mrkva svježa	10	12,5	0,5	0,625	
Kravnica Kraljica tekući jogurt 2,8 % m.m. 1 kg	6	6	0,3	0,3	
Majoneza	3,7	3,7	0,185	0,185	
Vegeta Natur Pasta luk, stak. 660 g	2	2	0,1	0,1	
Limun, sok	0,3	0,3	0,015	0,015	
Šećer	0,15	0,15	0,0075	0,0075	
Sol	0,15	0,15	0,0075	0,0075	
Vegeta Maestro Papar crni mljeveni, doza 660 g	0,015	0,015	0,0008	0,0008	

ALERGENI

Sadrži: jaja, mlijeko

Može sadržavati: gorušicu, gluten, celer

UPUTE ZA PRIPREMU:

Kupus tanko narezati, mrkvu naribati. Za preljev izmiješati jogurt, majonezu, sok limuna i začine, dodati u povrće i dobro izmiješati.

Coleslaw u prijevodu znači kupus salata. Potječe iz Nizozemske, 18. stoljeće. Ova salata obiluje vitaminima i mineralima iz svježeg povrća.

Jedno serviranje povrća je 80 g, preporuka je svaki dan konzumirati najmanje 3 serviranje različitog povrća.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	41/173	2
Bjelančevine (g)	0,5	2
Ugljikohidrati (g)	2	1
Šećeri (g)	2	4
Vlakna (g)	1	3,5
Masti (g)	3	5
Zasićene masne kiseline (g)	0,5	3
Sol (g)	0,2	4,5



ZELENA SALATA S KUKURUZOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Zelena salata	40	50	2	2,5	50 g
Podravka Kukuruz šećerac, lim. 2,15 kg	10	12	0,5	0,6	
Ulje (L)	0,001	0,001	0,05	0,05	
Ocat jabučni (L)	0,0003	0,0003	0,015	0,015	
Sol	0,15	0,15	0,0075	0,0075	

ALERGENI

Sadrži: NE

UPUTE ZA PRIPREMU:

Zelenu salatu narezati, dodati ocijeđeni kukuruz i začiniti s octom, uljem i soli.

Kukuruz ovoj salati doprinosi svojom bojom, teksturom, okusom, ali i sadržajem vlakana. Nebrojene su kombinacije sa zelenom salatom, umjesto kukuruza može se dodati naribana mrkva, narezane rotkvice, kriške rajčica, slanetak. Jedno serviranje povrća je 80 g, preporuka je svaki dan konzumirati najmanje 3 serviranje različitog povrća.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	21/89	1
Bjelančevine (g)	0,5	1,5
Ugljikohidrati (g)	0,5	0,9
Šećeri (g)	1,5	3
Vlakna (g)	0,5	1,5
Masti (g)	1	2
Zasićene masne kiseline (g)	0,1	0,5
Sol (g)	0,35	6,5



SALATA OD KRASTAVACA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Krastavac, svježi	50	62	2,5	3,1	70 g
Kravnica Kraljica tekuci jogurt 2,8 % m.m. 1 kg	10	10	0,5	0,5	
Kravnica Kraljica kiselo vrhnje 12 % m.m. 900 g	10	10	0,5	0,5	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	0,5	0,5	0,025	0,025	
Ocat jabučni (L)	0,0003	0,0003	0,015	0,015	
Sol	0,15	0,15	0,0075	0,0075	

ALERGENI

Sadrži: mlijeko

Može sadržavati: gorušicu

UPUTE ZA PRIPREMU:

Krastavce narezati na ploške. Za preljev izmiješati jogurt, vrhnje, pastu češnjak, sol i ocat, dodati u krastavce i dobro izmiješati.

Popularna salata od krastavaca ukusna je i bez dodatka jogurta i vrhnja. Začiniti se može sa sitno narezanim koprom, uljem i octom.

Jedno serviranje povrća je 80 g, preporuka je svaki dan konzumirati najmanje 3 serviranje različitog povrća.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	34/141	2
Bjelančevine (g)	1	3
Ugljikohidrati (g)	1,5	1
Šećeri (g)	1,5	3
Vlakna (g)	0,5	1,5
Masti (g)	2,5	4
Zasićene masne kiseline (g)	1,5	7,5
Sol (g)	0,2	3,5



SALATA OD CIKLE S MRKVOM

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Cikla rezanci, lim. 4,0 kg	50	95	2,5	4,7	55 g
Mrkva	5	5,6	0,25	0,28	
Ulje (L)	0,004	0,004	0,2	0,2	

ALERGENI

Sadrži: NE

UPUTE ZA PRIPREMU:

Mrkvu naribati, pomiješati s narezanom ciklom i začiniti s uljem.

Dodatak mrkve ovoj salati doprinosi teksturom i okusom. Osim mrkve izvrsna je s narezanom, kiselom jabukom ili samo uz dodatak češnjaka. Za začinjavanje ove salate može se koristiti bilo koja vrsta ulja, a izvrsna je uz dodatak bučinog ulja.

Jedno serviranje povrća je 80 g, preporuka je svaki dan konzumirati najmanje 3 serviranje različitog povrća.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	47/197	2,5
Bjelančevine (g)	0,5	1,1
Ugljikohidrati (g)	0,3	1,1
Šećeri (g)	2,5	5
Vlakna (g)	0,1	0,5
Masti (g)	4	6
Zasićene masne kiseline (g)	0,4	1,7
Sol (g)	0,3	6



SALATA OD MAHUNA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Podravka Mahune zelene, vr. 450 g	50	50	2,5	2,5	50 g
ILI					
Podravka Mahune, lim. 4,1 kg	50	125	2,5	6,25	
Ulje (L)	0,002	0,002	0,1	0,1	
Ocat jabučni (L)	0,0006	0,0006	0,03	0,03	
Vegeta Natur Pasta češnjak, stak. 680 g	1	1	0,05	0,05	
Sol	0,15	0,15	0,0075	0,0075	
Papar	0,05	0,05	0,0025	0,0025	

ALERGENI

Sadrži: NE

UPUTE ZA PRIPREMU:

Za preljev izmiješati ulje, ocat, sol, papar i pastu češnjak. Zamrznute mahune skuhati, ohladiti i začiniti. Konzervirane mahune ocijediti od naljeva i začiniti.

Mahune mogu biti žute ili zelene, obje sorte sa svojim sadržajem vlakana izvrsno doprinose obroku. Samostalno ili uz dodatak krumpira, ova se salata može servirati kao prilog uz meso ili ribu.

Jedno serviranje povrća je 80 g, preporuka je svaki dan konzumirati najmanje 3 serviranja različitog povrća.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	29/122	1,5
Bjelančevine (g)	0,5	1,8
Ugljikohidrati (g)	1,5	1
Šećeri (g)	1,1	2,5
Vlakna (g)	1	3,5
Masti (g)	2	3,5
Zasićene masne kiseline (g)	0,3	1,5
Sol (g)	0,1	2,5



TJEDNI NORMATIVI: LUNCH PAKETI ZA IZLETE

ŠKOLSKI SENDVIČ – VOĆE – SLATKI SNACK - NAPITAK

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 PAKIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Pecivo od cjelovitog zrna	100	100	50 kom,		
Podravka Šunka u ovitku 2,8 kg	50	50	2,5		
Belje Gauda polutvrđi sir	30	30	1,5		
Podravka Krastavci, stak. 2,45 kg	20	37,5	1	1,9	
Paprika svježa	30	37,5	1,5	1,875	
Zelena salata	20	25	1	1,25	
Podravka Ketchup blagi, boca 1 kg/ Ajvar blagi, stak. 2,6 kg	20/25	20/25	1/1,4		
Podravka Ajvar blagi, stak. 2,6 kg	25	25	1		
Voće (kom)	1	1	50 kom.		
Lino Lada pillows milk 80 g	80	80	50 pak.		
Voda (mL)	500	500	50 bočica		

SENDVIČ = 1 kom.
VOĆE = 1 kom.
SLATKI SNACK =
1 pak.
VODA = 1 bočica

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko, lješnjak, gorušicu, soju

Može sadržavati: sezam, jaja

UPUTE ZA PRIPREMU:

Pecivo za sendvič prepoloviti i namazati ketchupom ili ajvarom. Na donju polovicu naizmjenično slagati ploške šunke i sira, krastavce narezane po dužini ili na kolutiće, list salate i papriku narezanu na trakice.



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK		% PREPORUKE
Energija (kcal/kJ)	887/3712	45
Bjelančevine (g)	30	88
Ugljikohidrati (g)	130	51
Šećeri (g)	56	115
Vlakna (g)	7,5	27,5
Masti (g)	23,5	45
Zasićene masne kiseline (g)	9	45
Sol (g)	2,8	47

KREMNI NAMAZ – PECIVO – MLIJEKO – VOĆE – VODA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 PAKIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Lino Lada duo 50 g	50	50	50 pak.		KREMNI NAMAZ = 1 pak. PECIVO = 1 kom. MLIJEKO = 1 pak. VOĆE = 1 kom. VODA = 1 bočica
Pecivo integralno	100	100	50 kom.		
Mlijeko (ml)	200	200	50 pak.		
Voće svježe (kom)	1	1	50 kom.		
Voda (ml)	500	500	50 bočica		

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko, lješnjak, soju

Može sadržavati: sezam, jaja

	NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE
Energija (kcal/kJ)	725/3032	36,5
Bjelančevine (g)	21	61
Ugljikohidrati (g)	108,5	41,5
Šećeri (g)	59,5	122,5
Vlakna (g)	5,5	20
Masti (g)	22	35,5
Zasićene masne kiseline (g)	6,5	33,5
Sol (g)	1,4	23



PAŠTETA – PECIVO – VOĆNI SNACK - VODA

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 PAKIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Lino pileća pašteta cream 95 g/ Lino tuna pašteta cream 95 g	50	50	50 pak.		PAŠTETA = 1 pak. PECIVO = 1 kom. VOĆNO-ŽITNI SNACK = 1 pak. VODA = 1 bočica
Pecivo, integralno	100	100	50 kom.		
O'Plant Bio voćni snack 200 g	200	200	50 pak.		
Voda (ml)	500	500	50 bočica		

ALERGENI

Sadrži: gluten, soju, mlijeko, ribu (tuna pašteta)

Može sadržavati: celer, jaja



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	613/2565	31
Bjelančevine (g)	19	55,5
Ugljikohidrati (g)	77	29
Šećeri (g)	29	59,5
Vlakna (g)	8	28,5
Masti (g)	23	37,5
Zasićene masne kiseline (g)	9	44
Sol (g)	2,6	43,5

SLANI SNACK – KREMNI NAMAZ – VOĆNI SNACK - NAPITAK

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 PAKIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Kviki štapići, vrećica 100 g	100	100	50 pak.		SLANI SNACK = 1 pak. KREMNI NAMAZ = 1 pak. VOĆNO-ŽITNI SNACK = 1 pak. VODA = 1 bočica
Lino Lada duo 50 g	50	50	50 pak.		
O'Plant Bio voćni snack 200 g	200	200	50 pak.		
Voda (ml)	500	500	50 bočica		

ALERGENI

Sadrži: gluten, mlijeko, lješnjake, soju

Može sadržavati: jaja



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	778/3254	39
Bjelančevine (g)	15	43,5
Ugljikohidrati (g)	121,5	46
Šećeri (g)	50,5	104
Vlakna (g)	5,5	20
Masti (g)	25	40
Zasićene masne kiseline (g)	7	35,5
Sol (g)	2,8	47

MLIJEČNI DESERT – VOĆE – SLANI SNACK - NAPITAK

SASTOJCI	1 OSOBA		50 OSOBA		1 SERVIRANJE
	NETO (g)	BRUTO (g)	NETO (kg)	BRUTO (kg)	
Lino mliječni desert čokolada 200 g	200	200	50 pak.		MLIJEČNI DESERT = 1 pak. VOĆE = 1 kom. SLANI SNACK = 2 pak. VODA = 1 bočica
Voće svježe (kom)	1	1	50 kom.		
Kviki pereci, vrećica 50 g	2 x 50	2 x 50	100 pak.		
Voda (ml)	500	500	50 bočica		

ALERGENI

Sadrži: gluten, soju, mlijeko

Može sadržavati: jaja

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI/OBROK	% PREPORUKE	
Energija (kcal/kJ)	742/3029	36,4
Bjelančevine (g)	19,5	57
Ugljikohidrati (g)	122	46
Šećeri (g)	34	70
Vlakna (g)	4,5	16
Masti (g)	17	28
Zasićene masne kiseline (g)	9,5	47,5
Sol (g)	3	50



IMPRESUM

Autori:

Služba Senzorika i nutricionizam, Korporativni razvoj

Podravka expert tim, Korporativni i institucionalni kupci

Dizajn: Studio za dizajn, Podravka d.d.

© Podravka d.d. 2025.

Sva autorska prava su zadržana.

Dopušteno je:

- pregledavanje i ispis materijala za osobne potrebe
- korištenje dijelova teksta, slika i tablica u vlastitim internim dokumentima ograničene distribucije, uz navođenje Podravke kao izvora

Nije dopušteno:

- prodaja, licenciranje ili korištenje materijala u komercijalne ili druge svrhe; posebno sadržanih likovnih rješenja i receptura
- izmjena sadržaja materijala na bilo koji način

Napomena:

U slučaju posebnih prehrambenih potreba ili drugih specifičnih pitanja vezanih uz zdravlje i prehranu, savjetujte se s liječnikom ili ovlaštenim nutricionistom.



Stvaramo ukusniji svijet.
Uvijek sa srcem.