



# СТАНДАРДИ ИСХРАНЕ

ЗА ПЛАНИРАЊЕ ЈЕЛОВНИКА  
У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА  
ЗА ДЈЕЦУ УЗРАСТА  
ОД ПРВЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ



ЈЕЛОВНИЦИ И  
НОРМАТИВИ

Штампање ове публикације подржао UNICEF  
кроз Пројекат развоја и сарадње регије Бирач који  
финансира Влада Краљевине Холандије, а проводе  
агенције Уједињених нација UNDP, UNICEF и UNHCR

*Садржај публикације је одговорност аутора и не  
одражава званичне ставове UNICEF-а*



# СТАНДАРДИ ИСХРАНЕ

ЗА ПЛАНИРАЊЕ ЈЕЛОВНИКА  
У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА  
ЗА ДЈЕЦУ УЗРАСТА  
ОД ПРВЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ



ЈЕЛОВНИЦИ И  
НОРМАТИВИ



Влада Републике Српске  
Министарство здравља и  
социјалне заштите  
Републике Српске



Влада Републике Српске  
Министарство просвјете и  
културе Републике Српске



ЈЗУ Институт за јавно  
здравство Републике Српске

Бања Лука, 2016. година

---

СТАНДАРДИ ИСХРАНЕ ЗА ПЛАНИРАЊЕ ЈЕЛОВНИКА  
У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА ЗА ДЈЕЦУ УЗРАСТА  
ОД ПРВЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ – ЈЕЛОВНИЦИ И НОРМАТИВИ

Уредници:

Mg sc. med. Љиљана Станивук

Dg sc. med. Драгана Стојисављевић

Аутори:

Dg sc. med. Драгана Стојисављевић

Mg sc. med. Љиљана Станивук

Др Милена Тодоровић

Dg sc. med. Весна Петковић

Рецензент:

Dg sc. med. Мирјана Гуриновић, научни саветник

Координатори на изради публикације:

Др Амела Лолић

Др sc. Наташа Цвијановић

Техничка подршка на изради публикације:

Др Даворка Благојевић, специјалиста хигијене

Др Весна Лазић

Тамара Сувајац, струковни дијететичар нутрициониста

Предраг Тошић, дипломирани гастроном

Лектура и коректура:

Светлана Шиљековић,

Дизај и припрема за штампу:

Мирна Ћесовић

Година издавања:

јуни 2016.

## РИЈЕЧ РЕЦЕНЗЕНТА

*Публикација под називом СТАНДАРДИ ИСХРАНЕ ЗА ПЛАНИРАЊЕ ЈЕЛОВНИКА У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА ЗА ДЈЕЦУ УЗРАСТА ОД ПРВЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ – ЈЕЛОВНИЦИ И НОРМАТИВИ* групе аутора – *dr sc. med. Драгане Стојисављевић, mr sc. med. Љиљане Станивук, др Милене Тодоровић, dr sc. med. Весне Петковић* – представља значајан допринос унапређењу исхране деце тог узраста.

Аутори у уводном делу указују на оправданост израде стандардних јеловника у предшколским установама. Затим, у другом делу, представљене су најновије препоруке за потребе у енергији, градивним и заштитним материјама које су предложене од стране агенције Организације уједињених нација (UN – United Nation) за храну и пољопривреду (FAO – Food and Agriculture Organisation), Светске здравствене организације (World Health Organisation) и Европске агенције за храну (EFSA – European Food Safety Authority).

У наставку је прегледно приказана структура оброка и број порција, затим се детаљно образлаже шта значи модел „Мој тањир“ и колики је препоручени дневни унос појединих група намирница према узрасту и полу.

Имајући у виду веома велики значај колективне исхране деце, детаљно је описано како се одређује норматив исхране, шта треба поштовати приликом планирања исхране у предшколској установи, како се одређује енергетска вредност оброка и удео храњивих материја, ритам оброка, време организовања и њихово учешће у укупној дневној енергетској вредности. Планирање јеловника у предшколској установи један је од најделикатнијих задатака за нутриционисте и дијететичаре, па је и разумљиво да су му аутори дали посебни нагласак.

Осим правилне исхране безбедност – сигурност хране у предшколским установама је од изузетног значаја, те су аутори у наредном делу детаљно описали шта су болести преносиве храном; указали на значај процене ризика у процесу производње и припреме хране у предшколском објекту при меном НАССР-а (Hazard Analysis and Critical Control Point), коју представља превентивни начин управљања храном и обезбеђује њену производњу и промет

*безбедне од ризика. Такође су дате и мере за спречавање болести насталих храном, предложене од стране Светске здравствене организације.*

*Посебно поглавље чини део посвећен санитарно-хигијенским стандардима у предшколским установама и то: општим и посебним санитарно-хигијенски захтевима за објекте у пословању с храном, затим захтеви који се односе на опрему за производњу и дистрибуцију хране, лична хигијена и здравствени надзор лица која рукују храном и мере за спречавање и сузбијање заразних болести у дечјим вртићима, што је регулисано правним актима Републике Српске.*

*Највећи део књиге посвећен је брижљиво и детаљно планираним јеловницима према годишњим добима и узрасту деце од прве до треће и четврте до шесте године. За свако годишње доба је планирано 20 јеловника у које су укључени доручак, ручак и ужина, са тачним рецептурама готових традиционалних јела, уз приказане количине намирница, начин и потребно време за припрему јела. Посебно је потребно истаћи да су фотографије свих планираних традиционалних јела допринеле и визуелном утиску публикације. Прорачунате су и енергетска и нутритивна вредност, са приказом садржаја храњивих и заштитних материја у планираним јеловницима, што омогућава и поређење са препорукама и јасно показује у којој мери планирани јеловници задовољавају нормативе препорука.*

*Овако планирани јеловници одраз су тимског рада који укључује не само специјалисте из области исхране, већ и дијететичаре, нутриционисте и гастрономе, који заједно доприносе квалитетном, правилном, укусном и здравствено исправном оброку/јеловнику и исхрани деце у предшколској установи.*

*Правилна исхрана деце један је од најважнијих фактора животне средине и основни предуслов за правилан раст, развој, регенерацију, добро здравствено стање, психофизичку кондицију, одбрамбену способност организма и одвијање свих виталних функција. Стога, публикација и јеловник имају непроцењив значај за планирање колективне и породичне исхране деце предшколског узраста.*

*Аутори су публикацију урадили уз подршку канцеларије UNICEF-а за БиХ, Министарства здравља и социјалне заштите Републике Српске и Министарства просвете и културе Републике Српске и тако потврдили оправданост израде стандардних јеловника у предшколским установама.*

*Пратећи релевантну, актуелну и савремену међународну и домаћу стручну литературу, препоруке и адекватну методологију, аутори су на веома једноставан и прегледни начин израдили стандарде исхране за планирање јеловника у предшколским установама за децу од прве до шесте године и презентовали јеловнике и нормативе.*

*Доступност и примена ове публикације би у значајној мери олакшала рад дијететичара и нутрициониста у предшколским установама, али би такође била занимљива и корисна и педијатрима, лекарима специјалистима хигијене, те родитељима и свима заинтересованим за правилну исхрану.*

*Ова публикација представља јединствено и вредно дело у коју су аутори уложили енорман труд, знање и компетентни стручни рад у циљу унапређења исхране деце од прве до шесте године.*

*Као рецензенту, било ми је задовољство читати и сагледати колико је то драгоцен и значајна публикација, која ће бити корисна за све предшколске установе, не само у Републици Српској већ и региону.*

***Dr sc. med. Мирјана Гуриновић, научни саветник***

*Београд, 10. новембра 2015. године*

## САДРЖАЈ

1. Увод .....	18
1.1. Оправданост израде приједлога стандардних јеловника у предшколским установама .....	18
2. Исхрана.....	19
2.1. Енергетске потребе и потребе за градивним и заштитним материјама .....	19
2.1.1. Енергетске потребе и фактори који утичу на њих .....	19
2.1.2. Потребe за бјеланчевинама .....	21
2.1.3. Потребe за угљеним-хидратима .....	22
2.1.4. Потребe за мастима.....	22
2.1.5. Потребe за микронутријентима .....	22
Минерали .....	23
Витамини .....	23
3. Структура оброка и број порција .....	27
4. Шта је то колективна исхрана? .....	31
4.1. Како се одређује норматив исхране? .....	31
4.2. Шта треба поштовати приликом планирања исхране у предшколској установи?.....	32
4.3. Енергетска вриједност оброка и удио храњивих материја .....	33
4.3.1. Ритам оброка и вријеме организовања.....	33
4.3.2. Расподјела препорученог дневног енергетског уноса по оброцима .....	34
4.3.3. Планирање јеловника .....	34
4.3.4. Састав јеловника.....	36

5.	Безбједност/сигурност хране у предшколским установама.....	37
5.1.	Шта представља опасност за здравље дјече, а повезује се с храном?.....	38
5.2.	Шта су болести преносиве храном? .....	38
5.3.	Процјена ризика из хране у предшколским установама.....	40
5.4.	Спречавање болести насталих храном.....	41
6.	Санитарно-хигијенски стандард у предшколским установама.....	43
6.1.	Општи санитарно-хигијенски захтјеви за објекте у пословању с храном у склопу предшколске установе .....	44
6.2.	Посебни санитарно-хигијенски захтјеви за објекте у пословању с храном у склопу предшколске установе.....	45
6.3.	Захтјеви који се односе на опрему за производњу и дистрибуцију хране у предшколској установи .....	47
6.4.	Лична хигијена лица која рукују храном у предшколској установи.....	47
6.5.	Мјере које се односе на здравствену исправност хране.....	48
6.6.	Здравствени надзор лица која рукују храном у предшколским установама .....	49
6.7.	Мјере за спречавање и сузбијање заразних болести у предшколским установама .....	50
7.	Јеловници према годишњим добима .....	51
	1-3 ЗИМА, узраст од прве до треће године .....	53
	4-6 ЗИМА, узраст од четврте до шесте године .....	95
	1-3 ПРОЉЕЋЕ, узраст од прве до треће године .....	137
	4-6 ПРОЉЕЋЕ, узраст од четврте до шесте године .....	179
	1-3 ЉЕТО, узраст од прве до треће године .....	221
	4-6 ЉЕТО, узраст од четврте до шесте године .....	263
	1-3 ЈЕСЕН, узраст од прве до треће године .....	305
	4-6 ЈЕСЕН, узраст од четврте до шесте године .....	337
8.	Литература.....	368



## ПРЕДГОВОР

Стање ухрањености дјеце одраз је њиховог цјелокупног здравља. Када је дјеци доступна адекватна исхрана, када нису изложена честим обољевањима и када су добро збринута, она достижу свој пуни потенцијал раста и развоја.

Политика унапређивања здравља становништва Републике Српске до 2020. године, као основни плански документ Министарства здравља и социјалне заштите у Влади Републике Српске у области здравља, предвиђа развијање специфичних планских докумената усмјерених на социјалне одреднице здравља усредсређених на кључна подручја, као што је рани раст и развој. Такође, предвиђа инвестирање у здравље посредством осигуравања здравог почетка живота, заштите од лоших искустава у току одрастања и промовисања сигурности и благостања у дјетињству.

Програм откривања и сузбијања фактора ризика кардиоваскуларних и малигних болести и других масовних незаразних болести и раног откривања тих болести у Републици Српској се проводи од 2002. године. Међутим, незаразне болести и даље су водећи узрок умирања у Републици Српској. Зато ће се у оквиру пројекта “Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених стратегија, капацитета и услуга за побољшање здравља становништва у Босни и Херцеговини”, који проводи Свјетска здравствена организација, а финансиран је од стране Швајцарске агенције за развој и сарадњу, изградити нови програм, прилагођен новим сазнањима везаним за ову област.

У Бањалуци је одржан интерсекторски дијалог о смањењу уноса соли у исхрани и уклањању нездравих масти из прерађене хране. Овај дијалог о јавноздравственим политикама био је први у низу од три дијалога о јавноздравственим политикама у периоду од 2014. до 2016. године, који су посвећени приоритетним интервенцијама и „најбољем поврату на уложени новац“. Циљ је да се ефективно и ефикасно спријече и контролишу незаразне болести на популацијском нивоу, као што је препоручено у Акционом плану за имплементацију европске стратегије за превенцију и контролу незаразних болести за период 2012. до 2016. године, те да се створи здраво окружење за конзумацију хране и пића. То је уједно први циљ Европског акционог плана за храну и исхрану за период од 2015. до 2020. године.

У оквиру тих активности, припремљени су водичи за артеријску хипертензију, дијабетес и кардиоваскуларне болести, хиперлиппротеинемиче, гојазност код дјеце и одраслих и за промоцију физичке активности, те здравствено промотивни материјали везани за: дијабетес, кардиоваскуларне болести, физичку активност, гојазност,

дислипипропротеинемиие и повишен крвни притисак. Ови материјали биће од изузетне користи за обуку тимова породичне медицине за процјену индивидуалног ризика и управљање тим ризиком.

Кроз “Пројекат смањења фактора ризика за здравље у Босни и Херцеговини” који се проводи од стране Свјетске банке, а финансиран је од стране Швајцарске агенције за развој и сарадњу, ревидираће се регулатива за контролу дувана, унапређивати спровођење те регулативе и подржати промоција здравих стилова живота.

На министарској конференцији о цјеложивотном приступу у контексту европске политике за здравље “Здравље 2020”, која је одржана у Минску крајем 2015. године, говорило се о постојању кључних фаза у животу људи, у којима се може дјеловати како би се повећао здравствени потенцијал цијеле популације. Разматрани су постојећи докази, који подржавају ову тврдњу. Представљена су нова истраживања из екологије, економије, друштвених наука, генетике и медицине, а која се доводе у везу са активностима на побољшању јавног здравља кроз смањење учесталости незаразних болести. Учесници су се сложили да рани период живота одређује карактеристике цијелог животног вијека.

Дијете које је храњено, његовано, пажено, охрабривано и заштићено у раном периоду живота има веће шансе за бољи когнитивни и физички развој, и да у животу постигне боље образовно достигнуће и продуктивност. Препознајући значај раног раста и развоја, Влада Републике Српске је, међу првима у региону, донијела Политику унапређења раног раста и развоја дјецe у Републици Српској чији је циљ да се створе оптимални услови за правилан раст и развој дјецe како би свако дијете, без обзира на средину из које потиче и своје индивидуалне могућности. Политика је креирана на идеји да се за свако дијете створе услове за здрав почетак живота, како би оно достигло свој пуни потенцијал.

Влада Републике Српске донијела је и Политику унапређивања исхране дјецe до пет година живота у Републици Српској и Смјернице за исхрану дојенчади, предшколске и школске дјецe, а проводи се и програм “Школе/ предшколске установе пријатељи правилне исхране у Републици Српској”, који је базиран на принципима програма Свјетске здравствене организације “Школе пријатељи правилне исхране”. Кроз споменути програм развијена је пуликација коју читате, као и публикација “Како постати школа/ предшколска установа пријатељ правилне исхране”. Важно је нагласити и да су сва породиштва у Републици Српској “Установе пријатељи беба” према критеријумима “Baby Friendly Initiative”. Све ово, уз програме везане за микронутритивне дефицијенције и бројне друге програме, урађено је уз подршку UNICEF-а. Очекујемо да ћемо заједничким снагама дугорочно утицати на смањење учесталости незаразних болести и прераног умирања од тих болести.

Неправилна исхрана код дјеце, са своје двије крајности потхрањености и преухрањености све је израженији јавно-здравствени проблем у свијету. У Републици Српској проблем је преухрањеност. Због тога, имамо задатак да кроз промоцију здравих стилова живота у коју спада и правилна исхрана у предшколском узрасту унаприједимо здравље будућих генерација.

Као здравствени професионалац и родитељ добро знам да се правилан однос према здрављу формира у првим годинама живота и да је много боље створити добре навике у дјетињству него их исправљати током цијелог живота. Публикација „Стандарди исхране за планирање јеловника у предшколским установама за дјецу узраста од прве до шесте године“ на занимљив и прецизан начин нуди конкретне савјете о томе како планирати оброке код дјеце и прилагодити исхрану годишњим добима. Планирање јеловника у предшколским установама озбиљан је и захтјеван задатак који тражи систематичан и мултидисциплинаран приступ, што је у овом случају у потпуности поштовано.

Аутори ове публикације су своја знања и искуства, као и препоруке стручне јавности сажели у користан и практичан материјал, који ће у будућности пронаћи своју практичну примјену и помоћи родитељима, васпитачима и здравственим радницима да најмлађима покажу да је укусно оно што је здраво.

Ова публикација можда је најбољи путоказ до савјета наших мајки, очева, бака и дека да „здравље на уста улази“ и да је правилан однос према храни најбољи темељ у одрастању сваког дјетета. Публикација је користан алат за постизање тог циља и због тога сам сигуран да ће лако пронаћи свој пут до образовних и здравствених установа и породица.

Министар здравља и социјалне заштите у  
Влади Републике Српске

Драган Богданић, доктор медицине



Бања Лука, 12.07.2016. године

## ПРЕДГОВОР

Исхрана дјеце је веома важна за њихово здравље и представља један од основа за здрав и квалитетан живот, те се стога процесу исхране у предшколским установама треба посветити посебна пажња. Баш због тога, најновијим законским рјешењем из области предшколског васпитања и образовања јасно је прописано да се услови и начин остваривања исхране, њега, превентивно-здравствене и социјалне заштите у предшколској установи уређују посебним подзаконским актом. Ова чињеница посебно добија на значају уколико знамо да су се досад примјењивали прописи који се односе на нормативе исхране а који су донешени још крајем прошлог вијека.

Тако ова књига представља значајан допринос системском унапређењу исхране и превенције обољења повезаних са исхраном, не само у предшколским установама, него и шире, јер понуђени јеловници могу бити драгоцен подршка и родитељима дјеце који могу на једноставан начин за веома кратко вријеме прилагодити свој кућни јеловник и начин припремања хране у породичном амбијенту. Зато ови стандарди исхране доприносе усклађеном дјеловању породице и предшколске установе дјелујући тако на дијете на исти начин у различитим окружењима у којима дијете живи, расте и развија се, што представља само још један угао посматрања у свеукупном пољу примјене ових стандарда и норматива. Колико је важно помоћи дјетету у његовом физичком, социо-емоционалном и когнитивном развоју, толико је важно и задовољење елементарних биолошких потреба као што су потребе за храном.

У предшколској установи фокус рада је усмјерен на васпитање и образовање, али исто тако, велика пажња се посвећује и обезбјеђује у погледу исхране, њега, превентивно-здравствене и социјалне заштите дјеце предшколског узраста. У свакој предшколској установи Републике Српске рад се остварује кроз игру, као и богате и осмишљене учеће активности дјеце којима се постижу најповољнији исходи раног учења, а који су засновани на потребама и развојним могућностима

дјеце. Тако смо сви заједно руковођени интересима и способностима сваког дјетета, али и потребама родитеља, интересима заједнице и средине у којој предшколска установа дјелује. За постизање таквих исхода неопходни су повољни просторни, кадровски и други услови за раст и развој дјеце, уважавајући притом све дјечије развојне потребе, па и потребе за правилном и уравнотеженом исхраном. Управо ови стандарди, као и припремљени јеловници, на једноставан и сликовит, али научан начин, потпомажу стварању бољих услова за раст и развој дјетета, како у предшколској установи, тако и у породици.

МИНИСТАР  
др Дене Малешевић



## ПРЕДГОВОР

Доступност адекватне исхране је глобални проблем. Док велики број људи у свијету пати од глади, гојазност је у порасту у готово свим земљама, како богатим тако и сиромашним. Да би се овај проблем ријешило постављени су амбициозни глобални циљеви, као и Одрживи развојни циљеви. Генерална скупштина Уједињених нација је 1. априла 2016. године прогласила УН декаду акције за исхрану за период 2016-2025 која позива на окончање глади, искоријењивање свих облика неухрањености у свијету и осигурање универзалног приступа здравијој и одрживој исхрани за све људе. Резолуција УН-а обавезује власти у свим државама да ријеше проблеме потхрањености, заостајања у расту, недовољне и прекомјерне тежине код дјече узраста до пет година, анемије код жена и дјече, као и друге поремећаје узроковане недостатком микронутријената. Такођер их обавезује да обрну тренд раста преухрањености и гојазности у свим узрасним групама као и број незаразних обољења узрокованих лошом исхраном.

Адекватна исхрана је од суштинског значаја за здравље и развој дјече. Према Заједничкој процјени неухрањености групе UNICEF-WHO-World Bank из 2015. године број дјече која заостају у расту је у благом паду, но и даље износи чак 159 милиона. У свијету постоји 41 милион преухрањене дјече, око 10 милиона више него што их је било прије 20 година. Глобално, 50 милиона дјече узраста до 5 година су неухрањена, од чега је 16 милиона дјече озбиљно неухрањено. Неухрањеност угрожава будућност милиона дјече, онемогућавајући оне који преживе, да постигну свој пуни развојни потенцијал, да буду способна да уче и да зарађују када одрасту. У исто вријеме милиони дјече једу превише хране богате енергијом што, заједно са смањеном тјелесном активношћу, доводи до гојазности, прекомјерне тежине и незаразних болести узрокованих лошом исхраном.

UNICEF ради у више од 90 земаља у свијету на томе да здрава исхрана постане стварност за сву дјецу, њихове породице и заједнице. Наше активности су промоција дојења и здраве исхране мале дјече; превенција и третирање поремећаја узрокованих неадекватном исхраном код жена и дјече; веза здраве исхране са лијечењем ХИВ/АИДС-а; превенција и третирање озбиљне акутне неухрањености; брз и учинковит одговор у хитним случајевима; побољшање здравља адолесцената и мајки; превенција прекомјерне тежине и гојазности.

У циљу побољшања исхране дјече у Републици Српској UNICEF у Босни и Херцеговини је подржао Министарство здравља и социјалне заштите Републике Српске и Министарство просвјете и културе Републике Српске у провођењу програма: Школе/предшколске установе - пријатељи правилне исхране. У оквиру овог програма креирана је публикација: Стандарди

исхране за планирање јеловника у предшколским установама за ђецу узраста од прве до шесте године. Ова вриједна публикација презентира принципе здраве и балансиране исхране дјеце, специфичности колективне исхране са посебним нагласком на санитарно-хигијенске стандарде и здравствену исправност хране у предшколским институцијама. Књига такођер садржи бројне рецепте за припрему хране за дјецу у складу са њиховим узрастом и годишњем добу.

Вјерујемо де ће књига коју читате помоћи директорима, едукаторима, кухарима и осталом особљу предшколских институција да се прехранбене навике дјеце у раном узрасту побољшају, те да се на тај начин трасира њихов пут ка бољем и сретнијем животу.

Ауман Абулабан



Представник UNICEF-а  
у Босни и Херцеговини

## 1. УВОД

Област исхране у васпитно-образовним институцијама дефинисана је *Законом о предшколском васпитању и образовању* („Службени гласник Републике Српске“, број 79/15) и *Законом о основном образовању и васпитању* („Службени гласник Републике Српске“, број 74/08, 71/09, 104/11. и 33/14). Поред области исхране и њега, ти закони дефинишу и превентивно-здравствену и социјалну заштиту дјете предшколског и основношколског узраста.

*Законом о храни Републике Српске* („Службени гласник Републике Српске“, број 49/09) и подзаконским актима дефинисана је здравствена безбједност хране, а *Законом о заштити становништва од заразних болести* („Службени гласник Републике Српске“, број 14/10) и подзаконским актима проистеклим из њега, хигијенско-санитарно стање у објектима, хигијенско санитарни надзор особља, микробиолошка чистоћа и друге области које дефинишу обезбјеђивање здравствене исправности хране и заштиту здравља оних који учествују у раду здравствено-васпитних установа и њихових корисника.

Доношење *Политике унапређивања здравља становништва Републике Српске до 2020. године* омогућава осмишљавање и спровођење активности усмјерених на унапређење здравља становништва Републике Српске у наредном периоду, уз координацију, сарадњу и партнерство надлежних институција, владиних, невладиних и филантропских организација, приватних фондација и заједнице.

### 1.1. ОПРАВДАНОСТ ИЗРАДЕ ПРИЈЕДЛОГА СТАНДАРДНИХ ЈЕЛОВНИКА У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

Истраживања која смо спровели у посљедњој декади, те постојање смјерница за исхрану дјете предшколског и школског узраста, дефинисане политике које разматрају поље исхране дјете, као и активности проведене у пилот предшколским установама током 2014. године, у сарадњи са Канцеларијом УНИЦЕФ-а за БиХ, Министарством здравља и социјалне заштите Републике Српске и Министарством просвјете и културе Републике Српске, указују на оправданост израде стандардних јеловника у предшколским установама.

## 2. ИСХРАНА

Правилна и уравнотежена исхрана спада међу најважније позитивне чиниоце здравља. Важно је успоставити равнотежу између уноса енергије и храњивих материја, а при том испунити специфичне потребе дјецe и адолесцената у фази раста и развоја. Начела правилне исхране се, према препорукама Свјетске здравствене организације (СЗО), заснивају на усклађивању избора и количине хране у складу са узрастом, полом и енергетским и нутритивним захтјевима.

### 2.1. ЕНЕРГЕТСКЕ ПОТРЕБЕ И ПОТРЕБЕ ЗА ГРАДИВНИМ И ЗАШТИТНИМ МАТЕРИЈАМА

#### 2.1.1. Енергетске потребе и фактори који утичу на њих

Енергетске потребе човјека су дефинисане као „енергетски унос уравнотежен са енергетским расходом, који треба да одржи енергетску равнотежу особе, чији су ухрањеност и тјелесни састав, као и степен физичке активности сасвим у складу са добрим здрављем“. Ако се ради о дјеци, енергетске потребе укључују енергију потребну за раст и пораст ткива (табеле 2. и 3).

Енергетске потребе дјецe према полу и нивоу физичке активности, узраста од прве до шесте године, у складу са препорукама Свјетске пољопривредне организације/Свјетске здравствене организације/ Уједињених нација (FAO/WHO/UN), приказане су у табели 1, а Европске агенције за храну (engl. European Food Safety Authority, EFSA) у табелама 2. и 3. У припреми јеловника, користили смо препоруке Европске агенције за храну.

**Табела 1. Енергетске потребе дјецe узраста од прве до шесте године \***

Узраст у годинама	Дјечаџи kcal/дан	Дјевојџице kcal/дан
1 – 2	948	865
2 – 3	1.129	1.047
3 – 4	1.252	1.156
4 – 5	1.360	1.241
5 – 6	1.467	1.330

\* Извор: FAO. Human energy requirements: report of joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Rome: Food and Agriculture Organisation; 2004. (FAO Food and Nutrition Technical Report Series; No 1) [1].

**Табела 2. Просјечне енергетске потребе (AR)<sup>1</sup> дјечака\* узраста од прве до шесте године**

Узраст у годинама	Енергија потребна у фази мировања – REE <sup>2</sup> (kcal/дан)	Просјечне енергетске потребе AR <sup>1,3</sup> на PAL <sup>4</sup> =1.4 (kcal/дан)	Просјечне енергетске потребе AR <sup>1</sup> на PAL <sup>4</sup> =1.6 (kcal/дан)	Просјечне енергетске потребе AR <sup>1</sup> на PAL <sup>4</sup> =1.8 (kcal/дан)
1	550	777		
2	727	1.028		
3	830	1.174		
4	888	1.256	1.436	1.615
5	942	1.332	1.522	1.712
6	996	1.409	1.610	1.811

**Табела 3. Просјечне енергетске потребе (AR)<sup>1</sup> дјевојчица\* узраста од прве до шесте године**

Узраст у годинама	Енергија потребна у фази мировања – REE <sup>2</sup> (kcal/дан)	Просјечне енергетске потребе AR <sup>1,3</sup> на PAL <sup>4</sup> =1.4 (kcal/дан)	Просјечне енергетске потребе AR <sup>1</sup> на PAL <sup>4</sup> =1.6 (kcal/дан)	Просјечне енергетске потребе AR <sup>1</sup> на PAL <sup>4</sup> =1.8 (kcal/дан)
1	503	712		
2	669	946		
3	775	1.096		
4	826	1.168	1.335	1.502
5	877	1.239	1.417	1.594
6	928	1.312	1.500	1.687

\*Извор: EFSA Panel on dietetic products, nutrition and allergies (NDA). Scientific opinion on dietary reference values for energy. EFSA Journal 2013;11(1):3005; Преузето: 17.07.2015. (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/3005.pdf>) [2]

<sup>1</sup> AR (engl. Average Requirement) просјечне енергетске потребе.

<sup>2</sup> REE (Resting energy expenditure) енергија потребна у фази мировања, израчуната једначином према Хенрију. Будући да се у тој једначини преклапају узрастне границе (0 – 3, 3 – 10, 10 – 18 година), њен избор је двосмислен. Тако за израчунавање енергије потребне у фази мировања (REE) за узраст од три до 10 година једначина вриједи за трогодишњаке, а за узраст од 10 до 18 година њени резултати се користе за старије од 10 година.

<sup>3</sup> У обзир узет коефицијент 1,01 за раст. <sup>4</sup> PAL (Physical activity level), ниво физичке активности.

Организам задовољава дневне енергетске потребе уносом угљених хидрата, масти, бјеланчевина.

Сагоријевањем једног грама масноће (липида) ствара се 9,3 килокалорија; шећера (угљених хидрата) 4,1 килокалорија, бјеланчевина (протеина) 4,1 килокалорија и алкохола 7.1 килокалорија

### **2.1.2. Потребe за бјеланчевинама**

Потребe индивидуе за бјеланчевинама, према експертској групи СЗО, су дефинисане као „најнижи енергетски унос бјеланчевина, који је у равнотежи са губитком азота из организма, код људи који одржавају енергетски баланс на умјереном нивоу физичке активности“. Код дјеце, оне укључују и неопходну количину бјеланчевина потребну за њихову депозицију у ткива, у количинама удруженим са добрим здрављем [3].

Сигурносни дневни унос обухвата потребe изражене кроз високо вриједне бјеланчевине јајета, млијека и меса/рибе исказане у грамима на килограм тјелесне масе, увећан за постотак дигестибилности или „нето протеинске утилизације“, што је индикатор сварљивости и стопе усвајања бјеланчевина у организму човјека.

У покривању дневних енергетских потреба, удио бјеланчевина износи од 10 до 15 процената, изнимно 20 постотака уколико се ради о физички активнијем дјетету. Препоручена дневна надокнада (*Recommended Dietary Allowances* – RDA) за одрасле је унос од 0,9 g на килограм тјелесне масе. Раст и развој организма захтијева повећан унос бјеланчевина. Спортске активности такође утичу на повећање дневних потреба за бјеланчевинама.

**Табела 4. Сигурносни ниво уноса бјеланчевина код дјеце\***

Узраст у годинама	Дјечаци			Дјевојчице		
	Тејелесна маса* kg	Сигуросни ниво уноса бјеланчевина (g/kg/дан)	Сигуросни ниво уноса бјеланчевина (g/дан)	Тејелесна маса* kg	Сигуросни ниво уноса бјеланчевина (g/kg/дан)	Сигуросни ниво уноса бјеланчевина (g/дан)
<b>0,5</b>	7.8	1.31	10.2	7.2	1.31	9.4
<b>1</b>	10.2	1.14	11.6	9.5	1.14	10.8
<b>1,5</b>	11.5	1.03	11.8	10.8	1.03	11.1
<b>2</b>	12.3	0.97	11.9	11.8	0.97	11.4
<b>3</b>	14.6	0.90	13.1	14.1	0.90	12.7
<b>4 – 6</b>	19.7	0.87	17.1	18.6	0.87	16.2

\*Преузето и адаптирано из: *World Health Organization Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint, FAO/WHO/UNU expert consultation.* (WHO technical report series ; no. 935), 2007. [3] а WHO reference values (1).

### 2.1.3. Потребне за угљеним-хидратима

Полазећи од значаја угљених хидрата у исхрани, од епидемиолошких доказа о обрнутој корелацији између високог уноса комплексних угљених хидрата уобичајеном храном и ниске инциденце неких масовних незаразних обољења (кардиоваскуларних и неких малигних), као и експерименталних доказа, експерти СЗО-а су препоручили веома високо учешће енергије укупних угљених хидрата у дневној исхрани. Сада важеће препоруке СЗО-а за европски регион су следеће:

- укупни угљени хидрати треба да обезбиједо од 50 до 60 процената дневно потребне енергије;
- комплексни угљени хидрати – од 45 до 55 процената дневно потребне енергије;
- једноставни шећери (моносахариди и дисахариди) се уопште не морају уносити, а горња граница је постављена на 10 процената укупно потребне енергије, са препоруком за смањење на 5% [4,5];
- дијетна влакна – од 12 до 24 грама дневно [5].

### 2.1.4. Потребне за мастима

Масти или липиди су заједнички називи за маст, уље, восак, естер, стерол и сличне у води нетопљиве материје. У људски организам масноће се уносе путем исхране намирницама биљног и животињског поријекла. Масти су првенствено енергетске материје, јер по јединици масе обезбјеђују

највише енергије 9,3 kcal/g. Носиоци су у њима топлјивим витамина – А, Д, Е и К. Имају и градивну улогу у организму.

Препоручени дневни унос масти у предшколском узрасту је 30 до 35 процената, а заступљеност масних киселина треба да буде:

- Укупан унос масти до 35 процената укупног дневног енергетског уноса за дјецу до друге године и од 25 до 35 процената од друге до осамнаесте године живота.
- Засићене масне киселине треба да су заступљене с осам процената укупног дневног енергетског уноса.
- Полинезасићене масне киселине до друге године живота треба да буду заступљене са највише 15, а од друге до 18 године треба да чине 11 процената укупног енергетског уноса.
- Трансмасне киселине не треба да достигну ни један проценат укупног дневног енергетског уноса [6].

### **2.1.5. Потребе за микронутријентима**

Микронутријенти су заштитне материје потребне за обављање физиолошких функција и разних биохемијских реакција, али у врло малим количинама. Немају енергетску вриједност. Подијељени су на минерале и витамине.

#### **МИНЕРАЛИ**

Минерали су за живот неопходне неорганске супстанце без енергетске вриједности. Можемо их подијелити на макроминерале, гдје спадају натријум, калијум, калцијум, магнезијум, хлор, фосфор и сумпор, и микроминерале који се у организму налазе у траговима: гвожђе, цинк, јод, бакар, манган, флуор, хром, селен.

#### **ВИТАМИНИ**

Витамины су есенцијални органски нутријенти који су у малим количинама неопходни за процесе раста, размножавања и унапређење здравља. Уносе се у малим количинама путем хране, јер их људски организам углавном не може синтетизовати. Према растворљивости су подијељени на **хидросолубилне** (растворљиве у води) и **липосолубилне** (растворљиве у мастима).

Свјеже воће и поврће и неољушћене житарице и њихови производи садрже углавном већину витамина.

**Табела 5. Нутритивне потребе дјеце за микро и макроелементима (DRI)<sup>1</sup>**

Узраст (у годинама)	Натријум <sup>2*</sup> g/дан	Калијум <sup>3</sup> mg/дан	Калцијум <sup>4</sup> mg/дан	Фосфор <sup>5</sup> mg/дан	Магнезијум <sup>6</sup> mg/дан	Гвожђе <sup>7</sup> mg/дан	Јод (µg/дан) <sup>8</sup>
<b>0-7 мјесеци</b>	*	**	**	**	**	**	**
<b>7-12 мјесеци</b>	*	750	280	160	80	11	70
<b>1 – 3 године</b>	1,0*	800	450	250	170	7	90
<b>4 – 6 година</b>	1,2*	1100	800	440	230	7	90

<sup>1</sup>DRI – Dietary Recommended Intake – препоручени унос путем хране

<sup>2</sup>Налази се готово у свим намирницама које конзумирамо. WHO. Guideline1: Sodium intake for adults and children. World Health Organization, 2012 (Reprinted, 2014)

<sup>3</sup>Најбољи извори калијума су парадајз, паприка. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2016. Scientific opinion on Dietary Reference Values for potassium. EFSA Journal 2016;xx(x):xxxx, 69pp. doi:10.2903/j.efsa.2016.xxxx

<sup>4</sup>Најбољи извори калцијума су млијеко, млијечни производи, махунарке, зелено лиснато поврће, бадеми. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for calcium. EFSA Journal 2015;13(5 ):4101, 82 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4101

<sup>5</sup>Најбољи извори фосфора су житарице, месо, јаја, пуномасни сиреви. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for phosphorus. EFSA Journal 2015;13(7):4185, 54pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4185

<sup>6</sup>Најбољи извори магнезијума су житарице, махунарке, зелено лиснато поврће, бадеми. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for magnesium EFSA Journal 2015;13(7 ):4186, 63pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4186 Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>7</sup>EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iron. EFSA Journal 2015;13(10):4254, 115 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4254

<sup>8</sup>EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies), 2014. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iodine. EFSA Journal 2014;12(5):3660, 57 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3660 Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

\* СЗО предлаже да се унос натријума смањи у циљу превенције хипертензије. Минимални дневни унос за дјецу може се одредити на основу препорученог дневног уноса за одрасле ≤ 2,0/г дан), узимајући у обзир дневне енергетске потребе дјеце у односу на дневне енергетске потребе одрасле популације. WHO. Guideline1: Sodium intake for adults and children. World Health Organization, 2012 (Reprinted, 2014)

\*\* Подразумијева се да се надокнада врши кроз искључиво дојење у првих шест мјесеци и да је везана за квалитет млијека

**Табела 6. Нутритивне потребе дјеце у липосолубилним витаминима**

Узраст	Витамин А <sup>1</sup> µg RE/ дан	Витамин D <sup>2</sup> µg/ дан	Витамин Е <sup>3</sup> mg/ дан	Витамин К <sup>4</sup> µg/ дан
<b>0-7 мјесеци</b>	**	25	**	7,8*
<b>7-12 мјесеци</b>	250	25	5	10*
<b>1 – 3 године</b>	250	50	6	15*
<b>4 – 6 година</b>	300	50	9	20*

<sup>1</sup> Налази се у намирницама од цијелог зрна, јетри, млијечним производима, риби, наранџастом и тамно зеленом поврћу, млијеку, наранџама, кукурузу. За препоручени сигурни унос као µg ретинол еквивалента (RE)/дан конверзиони фактори су: 1 µg ретинола = 1 RE; 1 µg β каротена = 0,167 µg RE и 1 µg других провитамин А каротеноида = 0,084 µg RE. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific opinion on Dietary Reference Values for vitamin A. EFSA Journal 2015;13(3):4028, 84 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4028; Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>2</sup> Налази се у месу, изнутрицама, рибљем уљу, сјеменкама, биљним уљима, јајима (1 µg калциферола = 40 IU витамина D). EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2014. Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to vitamin D and contribution to normal bone and tooth development pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2014;12(2):3579, 12 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3579; Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>3</sup> Налази се у уљима и уљарицама. Витамин Е као α-tocopherol. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin E as α-tocopherol. EFSA Journal 2015;13(7):4149, 72 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4149; Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>4</sup> Налази се у уљима, јетри, ферментисаним млијечним производима, зеленом лиснатом поврћу. WHO/FAO/UN. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, second edition, WHO. WHO/FAO/UN, 2004.

\*1 µg/ kg/дан. EFSA. TOLERABLE UPPER INTAKE LEVELS FOR VITAMINS AND MINERALS. Scientific Committee on Food Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. EFSA, 2006.

\*\* Подразумијева се да се надокнада врши кроз искључиво дојење у првих шест мјесеци и да је везана за квалитет млијека

**Табела 7. Нутритивне потребе дјеце у хидросолубилним витаминима**

Узраст	Витамин В1 <sup>1</sup> mg/дан	Витамин В2 <sup>2</sup> mg/дан	Ниацин <sup>3</sup> mg NE/ дан	Витамин В6 <sup>4</sup> mg/дан	Витамин В12 <sup>5</sup> µg/ дан	Фолати <sup>6</sup> (µg DFE* /дан	Пантотенска киселина <sup>7</sup> mg/дан	Витамин С <sup>8</sup> mg/дан
<b>0-7 мјесеци</b>	0,2	0,3	**	**	**	**	**	**
<b>7-12 мјесеци</b>	0,3	0,4	4	0,3	1,5	80	3	20
<b>1 – 3 године</b>	0,5	0,5	6	0,6	1,5	120	4	20
<b>4 – 6 година</b>	0,6	0,6	8	0,7	1,5	140	4	30

<sup>1</sup> Налази се у намирницама од цијелог зрна, месу и месним прерађевинама, поврћу, млијеку и млијечним производима, махунаркама, воћу. WHO/FAO/UN. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, second edition, WHO. WHO/FAO/UN, 2004.

<sup>2</sup> Налази се у намирницама од цијелог зрна, месу и месним прерађевинама, поврћу, млијеку и млијечним производима, махунаркама, воћу. WHO/FAO/UN. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, second edition, WHO. WHO/FAO/UN, 2004.

<sup>3</sup> Налази се у намирницама од цијелог зрна, месу и месним прерађевинама, изнутрицама, квасцу, зеленом лиснатом поврћу, млијеку и млијечним производима, махунаркама, сјеменкама. 1 mg ниацинског еквивалента = 60 mg триптофана. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2014. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for niacin. EFSA Journal 2014;12(7):3759, 42 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3759 I; просјечне потребе за ниацин (енгл. Average Requirement, AR) у mg NE/дан израчунате су у односу на просјечне потребе (AR) за ниацин од 1,3 mg NE/MJ узимајући у обзир просјечне потребе за енергију за дојенчад у доби од 7 до 11 мјесеци препоручене на основу Научног мишљења о прехранбеним референтним вриједностима за енергију (EFSA NDA вијећа, 2013.), а популациони референтни уноси (енгл. Population Reference Intake, PR) су израчунати уз претпоставку одступања од 10% (CV 10%). Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>4</sup> Налази се у намирницама од цијелог зрна, месу и месним прерађевинама, риби, јајима, зеленом лиснатом поврћу, млијеку и млијечним производима. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2016. Scientific opinion on Dietary Reference Values for vitamin B6. EFSA Journal 2016;14(6):4485, 79 pp. doi:10.2903/j.efsa.2016.4485; Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>5</sup> Налази се у изнутрицама, месу, риби, јајима и млијеку. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12). EFSA Journal 2015;13(7):4150, 64 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4150; Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>6</sup> Налази се у јетри, зеленом лиснатом поврћу, квасцу. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2014. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. EFSA Journal 2014;12(11):3893, 59 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3893; Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>7</sup> Налази се у јетри, бубрезима, зрневљу, млијеку, квасцу. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2014. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for pantothenic acid. EFSA Journal 2014;12(2):3581, 25 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3581; Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

<sup>8</sup> Налази се у воћу и поврћу. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2013. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin C. EFSA Journal 2013.11(11):3418, 68 pp. doi:10.2903/j.efsa.2013.3418; Available online [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

\* DFE dietary folate equivalent (дијететски еквивалент фолата). Израчунато на основу збира фолатно ефикасних спојева у уобичајеној исхрани = фолатни еквивалент

\*\* Подразумијева се да се надокнада врши кроз искључиво дојење у првих шест мјесеци и да је везана за квалитет млијека

### 3. СТРУКТУРА ОБРОКА И БРОЈ ПОРЦИЈА

Дневни јеловник састављен од пет до шест оброка треба да обезбиједи адекватан унос енергије и макро и микронутријената дјечи од прве до шесте године живота. Сва три главна оброка треба да буду конципирана према моделу „Мој тањир“.

#### ШТА ЈЕ МОДЕЛ „МОЈ ТАЊИР“?

Модел препоручује да на:

- четвртину тањира ставите скробну храну (кромпир, пиринач). Не помиње хљеб, па га ту треба смјестити;
- четвртину тањира ставите бјеланчевине (месо, рибу, махунарке);
- половину тањира ставите поврће (првенствено оно са мање скроба као што је купус, брокула, махуне, шпинат, блитва, мрква, печурке, парадајз, карфиол, паприка, зелена салата);
- додате једну шољу обраног млијека, или јогурта, или сир,
- додате један комад неког воћа.

Шта је четврт тањира скробне хране, или четврт тањира бјеланчевина или пола тањира поврћа? Колико уопште намирница из групе житарица и производа од житарица, или групе меса или млијека и млијечних производа дијете треба да узме током дана?

Препоручени дневни унос из групе житарица и производа од житарица приказан је у табели 8.



**Табела 8. Препоручени дневни унос житарица и производа од житарица**

Пол	Узраст (у годинама)	Дневне препоруке * (у грамама)	Минимални дневни унос интегралних житарица (у грамама)
Дјеца оба пола	2 – 3	90	45*
	4 – 8	150 *	75*

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/printpages/MyPlateFoodGroups/Grains/food-groups.grains-amount.pdf> [13,14,15].

\*Ови износи су намијењени појединцима који мање од 30 минута дневно имају умјерене физичке активности, изван уобичајених дневних активности. Они који су више физички активни у могућности су да конзумирају више намирница, у складу са препорукама за дневне енергетске потребе.

У табели 9. приказан је дневни, а у 10. препоручени седмични унос из групе поврће.

**Табела 9. Препоручени дневни унос поврћа**

Пол	Узраст (у годинама)	Дневне препоруке (шоље)
Оба пола	2 – 3	1 **, **
	4 – 8	1,5 **, **

\*Ови износи су намијењени појединцима који мање од 30 минута дневно имају умјерене физичке активности, изван уобичајених дневних активности. Они који су више физички активни у могућности су да конзумирају више намирница, у складу са препорукама за дневне енергетске потребе.

\*\*Шоља од 2,5 dcl.

**Табела 10. Седмични унос поврћа и производа од поврћа**

Пол	Узраст (у годинама)	Тамнозелено поврће (шоље)	Црвено и наранџасто поврће (шоље)	Пасуљи грашак (шоље)	Друго поврће* (шоље)
Оба пола	2 – 3	0,5	2,5	0,5	1,5
	4 – 8	1	3	0,5	2,5

Препоручени дневни унос воћа приказан је у табели 11.

**Табела 11. Препоручени дневни унос воћа\***

Пол	Узраст (у годинама)	Дневне препоруке (шоље)
Дјеца (оба пола)	2 – 3	1 **, **
	4 – 8	1 – 1,5 **, **

\*Ови износи су намијењени појединцима који мање од 30 минута дневно имају умјерене физичке активности, изван уобичајених дневних активности. Они који су више физички активни у могућности су да конзумирају више намирница, у складу са препорукама за дневне енергетске потребе.

\*\*Шоља од 2,5 dcl.

Препоручени дневни унос намирница које су пуновриједни извори бјеланчевина приказан је у табелама 12. и 13.

**Табела 12. Препоручени дневни унос млијека**

Пол	Узраст (у годинама)	Дневне препоруке * (шоље)
Дјеца (оба пола)	2 – 3	2
	3 – 4	2,5

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html>

\*Односи се на млијеко без масти или са ниским постотком масти (1%).

**Табела 13. Препоручени дневни унос протеинских намирница**

Пол	Узраст (у годинама)	Дневне препоруке* (у грамма)
Дјеца (оба пола)	2 – 3	60
	3 – 4	120

\*Ови износи су намијењени појединцима који мање од 30 минута дневно имају умјерене физичке активности, изван уобичајених дневних активности. Они који су више физички активни у могућности су да конзумирају више намирница, у складу са препорукама за дневне енергетске потребе.

**Табела 14. Препоручена јединица меса и замјена у протеинској групи намирница**

Врста намирница	Износ који се рачуна као 1 порција од 30 грама меса, или замјена за месо из групе протеинске хране
Црвена меса	30 грама куване немасне телетине 30 грама куване немасне свињетине или шунке
Живина	30 грама куване пилетине или ћуретине, без коже 1 кришка за сендвич ћуретине, тежине 30 грама 120 грама мршаваг меса живине
Плодови мора	30 грама куване рибе или шкољки
Јаја	1 јаје
Ораси и сјеменке	15 грама ораха (12 бадема, 24 пистаћа, 7 половина ораха) 15 грама сјеменки (бундеве сунцокрета, печених) 1 кашика маслаца од кикирикија, или бадем маслаца
Пасуљ и грашак	$\frac{1}{4}$ шоље куваног пасуља $\frac{1}{4}$ шоље куваног грашка $\frac{1}{4}$ шоље конзервисаног пасуља, $\frac{1}{4}$ шоље (60 грама) сира тофу од соје $\frac{1}{4}$ шоље печене соје

Препоручени дневни унос уља приказан је у табели 15.

**Табела 15. Препоручени дневни унос уља**

Пол	Узраст (у годинама)	Дневне препоруке * (чајне кашике)
Дјеца (оба пола)	2 – 3	3
	4 – 8	4

\*Ови износи су намијењени појединцима који мање од 30 минута дневно имају умјерене физичке активности, изван уобичајених дневних активности. Они који су више физички активни у могућности су да конзумирају више намирница, у складу са препорукама за дневне енергетске потребе.

## 4. ШТА ЈЕ ТО КОЛЕКТИВНА ИСХРАНА?

Исхрана дјецe предшколског и млађег школског узраста има низ специфичности због којих јој се поклања изузетна брига у свим друштвеним системима.

Организована, односно нормирана и стручно вођена исхрана је једина гаранција да ће дијете добити количину хране која по саставу одговара његовим потребама.

Нормативи исхране дјецe и омладине у условима колективног смјештаја у предшколским установама чине основ правилног планирања, организовања и контроле исхране. Они омогућавају задовољавање адекватних нутритивних потреба, уз поштовање принципа правилне исхране, избјегавање грешака у њој, стицање позитивних хигијенских навика и представљају утицајан коректор постојећих дефицита и суфицита дјечије исхране у породици, посебно у ванредним ситуацијама у друштву [16, 17,20].

### 4.1. КАКО СЕ ОДРЕЂУЈЕ НОРМАТИВ ИСХРАНЕ?

Норматив исхране дјецe у предшколским и школским установама одређује се на основу сљедећих елемената:

- узраст дјецe која у њима бораве;
- физичких и психофизичких карактеристика дјецe одређеног узраста и ритма живота и рада;
- дужине боравка дјецe у установи, на основу чега се одређује укупан број obroка, распоређених у правилним временским размацима, са правилним процентуалним учешћем;
- прехранбене потребе дјецe која ту бораве, на бази задовољавања 75 процената укупних дневних енергетских потреба и 90 процената дневних потреба у анималним бјеланчевинама, минералима и витаминима (за десеточасовни боравак, односно адекватно задовољавање потреба у односу на дужину боравка);
- поштовања принципа правилне исхране који се исказују кроз конкретне вриједности у оквиру норматива [14,15,16,17,20].

## 4.2. ШТА ТРЕБА ПОШТОВАТИ ПРИЛИКОМ ПЛАНИРАЊА ИСХРАНЕ У ПРЕДШКОЛСКОЈ УСТАНОВИ?

Препоручује се да се сви облици организоване исхране у предшколским установама ускладе са принципима правилне исхране дјеце:

- јеловнике треба ускладити са препорученим уносом енергије и храњивих материја за све узрастне групе, прилагођене умјереној дневној физичкој активности (види табеле 2,3);
- енергетски унос и потрошња енергије треба да буду уравнотежени, што се може регулисати физичком активношћу дјеце и подстицањем предшколске установе и родитеља да им се дневно, уз физичко васпитање, обезбиједи и најмање један час спортских/локомоторних активности;
- припремљени оброци треба да буду састављени од препоручене комбинације различитих врста намирница из свих група пирамиде исхране, како би се, уз одговарајући енергетски унос, омогућило и задовољавајуће уношење свих потребних храњивих материја за нормалан раст, развој и функционисање организма;
- основ оброка треба да чине намирнице биљног поријекла, воће и поврће, као и житарице и њихови производи, као квалитетан извор угљених хидрата (нпр. цијела зрна житарица и производи од њих), потом млијeko и млијечни производи, као високо квалитетна протеинска храна, те риба, посне врсте меса и махунарке), квалитетне масноће (нпр. маслиново, репичино, сојино и друга биљна уља);
- оброци треба да буду сервирани у складу са препорученим бројем порција из сваке групе намирница у дневном јеловнику у односу на узраст дјетета;
- приликом сервирања оброка треба поштовати принцип „Мој тањир“ (слика 1);
- у току оброка, а нарочито између њих, дјеци и омладини треба обезбиједити довољну количину текућине, нарочито хигијенски исправне воде за пиће;
- ритам и организовање исхране треба ускладити с активностима у предшколској установи, те водити бригу о редовном узимању препоручених оброка;
- како би дјеца уживала у сваком оброку, треба им обезбиједити

довољно времена за њих, а треба га понудити у амбијенту и на начин који пружа позитиван став према јелу;

- код планирања оброка треба поштовати жеље дјете, те их ускладити с препорукама, енергетско-нутритивним потребама, квалитетом и здравственом безбједношћу оброка.

Важно је истаћи да су родитељи трећи партнер у троуглу између дјете и предшколских установа. Само уз родитељско разумијевање правилне исхране, стичу се исправне навике дјете и омогућава адекватна исхрана у предшколским установама и школама [14,15,16,17,18,19,20].

### 4.3. ЕНЕРГЕТСКА ВРИЈЕДНОСТ ОБРОКА И УДИО ХРАЊИВИХ МАТЕРИЈА

Удио храњивих материја у дневним оброцима дјете предшколског узраста треба да се планира тако да енергетска вриједност укупног јеловника, састављеног из више оброка, при осмочасовном до десеточасовном боравку дјете у установама, обезбиједи 75 процената укупних дневних енергетских потреба. У случају краћег организованог боравка, енергетска вриједност се обрачунава на основу дужине боравка, односно адекватног броја оброка [14,15,16,17,18,19].

Удио храњивих састојака, изражен у процентима у односу на енергетску вриједност оброка износи:

- за бјеланчевине од 15 до 20;
- за угљене хидрате од 50 до 60;
- за масти до 35.

#### 4.3.1. Ритам оброка и вријеме организовања

Ритам оброка у току дана у установама колективне исхране за дјете је усклађен са размацима од по два часа и чине га:

- доручак: од 7.00 до 7.30 часова;
- јутарња ужина: од 9,30 до 10,00 часова;\*;
- ручак: од 12,30 до 13,00 часова;
- поподневна ужина: од 15,00 до 15,30 часова;
- вечера: од 18,00 до 19,00 часова.

\*У предшколским установама у Републици Српској колективна исхрана је организована у виду три оброка и то: доручак, ручак и поподневна ужина.

### 4.3.2. Расподјела препорученог дневног енергетског уноса по оброцима

Препоручени дневни унос енергије треба бити обезбијеђен на сљедећи начин:

- доручак: 25 процената;
- јутарња ужина: 10 до 15 процената;
- ручак: 35 процената;
- поподневна ужина: 10 процената;
- вечера: до 20 процената [14,15,16,17,18,19,20].

### 4.3.3. Планирање јеловника

Основа за израчунавање квантитативне норме хране за поједине оброке су препоручени дневни енергетски унос и дневне потребе храњивих материја за дјецу, и то посебно за сваку узрасну групу, узимајући у обзир енергетске и нутритивне вриједности хране. На тој основи, треба утврдити квантитативне вриједности хране у оброцима (поглавље 5).

Јеловници треба да буду састављени тако да се обезбиједи препоручени недјељни унос енергије и храњивих материја, а енергетска вриједност obroка не смије одступати од вриједности наведених у табелама 16,17. и 18.

**Табела 16. Енергетске потребе распоређене по појединим оброцима за различите узрасне групе дјеце и адолесцената**

Дневна расподјела енергије					
Оброк	% дневног енергетског уноса	Узраст (у годинама)			
		1 – 3		4 – 6	
		Дјечаци (Kcal)*	Дјевојчице (Kcal)**	Дјечаци (Kcal)*	Дјевојчице (Kcal)**
Доручак	25	250,0	230,0	330,0	310,0
Ужина	15	150,0	140,0	200,0	180,0
Ручак	35	350,0	320,0	470,0	430,0
<b>Укупно</b>	<b>75</b>	<b>750,0</b>	<b>690,0</b>	<b>800,0</b>	<b>920,0</b>

\*Просјек енергетских потреба дјечака од једне до три године (погледати табелу 2).

\*\*Просјек енергетских потреба дјевојчица од једне до три године (погледати табелу 3).

**Табела 17. Енергија и квантитативне пропорције нутритивних материја у односу на различиту организацију и понуду obroка за дјецу од прве до треће године**

ДЈЕЦА УЗРАСТА ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ								
Исказано у односу на просјечни дневни енергетски унос за оба пола: 750 Kcal								
Модел obroка*	% дневног енергетског уноса	Укупно (Kcal)	Угљени хидрати (>50 %)		Масти (< 35 %)		Бјеланчевине (15 - 20 %)	
			(Kcal)	g	(Kcal)	g	(Kcal)	g
Укупно 1+2	40	300	>150	>36	<105	<11,3	(45 - 60)	11 - 15
Укупно 1+2+3	75	750	>375	>91	<262	<28	(112 - 115)	27 - 40
Укупно 2+3	50	375	>187	>45	<131	<14,1	(56 - 70)	14 - 17

Напомена: 1 доручак, 2 ужина, 3 ручак

**Табела 18. Енергија и квантитативне пропорције нутритивних материја у односу на различиту организацију и понуду obroка за дјецу од четврте до шесте године**

ДЈЕЦА УЗРАСТА ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ								
Исказано у односу на просјечни цјелодневни енергетски унос за оба пола: 860,0Kcal								
Модул obroка*	% дневног енергетског уноса	Укупно (Kcal)	Угљени хидрати (>50 %)		Масти (< 30 %)		Бјеланчевине (15-20 %)	
			(Kcal)	g	(Kcal)	g	(Kcal)	g
Укупно 1+2	40	344	> 172	>42	<103	<11	(52 - 68)	12,5 - 16,5
Укупно 1+2+3	75	860	>430	>105	<258	<28	(144 - 172)	35 - 42
Укупно 2+3	50	430	>215	>52	<129	<14	(64 - 86)	15 - 21

\* Напомена: 1 доручак, 2 ручак, 3 ужина

Када иста кухиња припрема оброке за дјецу различитих узраста и пола, са мањим и већим енергетским потребама и потребама у храњивим материјама, онда сервирање, односно величине порција, треба прилагодити узрасту.

Препоручује се планирање јеловника уз помоћ компјутерских програма за израчунавање енергетског састава obroka и његове хранљиве вриједности. Ако то није могуће, obroci се могу планирати користећи модел порција, поштујући препоручени број порција унутар појединих група намирница приказаних у табелама 8 – 15 [13,14,15,16,17,18,19, 20].

#### **4.3.4. Састав јеловника**

У изради јеловника треба узети у обзир:

- разнолик састав, који се не смије понављати за мање од три недјеље (21 дан);
- препоруке о учесталости конзумирања намирница;
- предност дати нутритивно богатим намирницама с довољно свјежег воћа и поврћа;
- препоруке за унос воде за пиће и других напитака;
- препоруке за смањен унос нутритивно лоше хране и пића;
- квалитет услуга.

У поглављу 7. представљен је приједлог сезонских јеловника за различите узрастне групе дјеце.

## 5. БЕЗБЈЕДНОСТ/СИГУРНОСТ ХРАНЕ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

Предшколске установе су институције без којих је тешко замислити живот запослених урбаних родитеља, посебно мајки. *Програм предшколског васпитања и образовања* Министарства просвјете и културе Републике Српске полази од чињенице да су предшколске установе у Републици Српској различите по структури, организацији и власништву, али он представља заједничку основу за стварање добрих и конкретних услова васпитно-образовног рада у свим предшколским установама. Он даје јасне смјернице родитељима и васпитачима како да подстичу дјечији развој и учење. Предшколске установе у Републици Српској, заједно са породицом, учествују у подизању и раном образовању и васпитању дјеце.

Предшколске установе, као правни субјекти у пословању с храном, дужни су да се придржавају важећих прописа, а то су *Закон о храни Републике Српске* и посебни подзаконски прописи који се односе на здравствену исправност хране, а обухватају све фазе њене производње, прераде и дистрибуције. Дакле, законски прописи обавезују предшколске установе да припремају или дистрибуишу само здравствено исправну храну одговарајућег квалитета, јер родитељи имају право да очекују да је храна коју конзумирају њихова дјеца сигурна за употребу.

*Правилником о педагошким стандардима и нормативима за област предшколског васпитања и образовања* („Службени гласник Републике Српске“, број 64/13) дефинисани су јединствени стандарди и нормативи које треба да поштују предшколске установе у погледу простора и опреме који се односе и на постојање адекватног простора за припрему хране, као и за ручавање.

Здравствено исправна храна је она која није штетна за здравље људи, а прикладна је за употребу. Она треба да има одговарајући изглед, мирис, укус, конзистенцију хране, неоштећену амбалажу, ако је у оригиналном паковању. Због могућег микробиолошког загађења хране и хемијских ризика неопходна је њена контрола, како би се обезбиједила безбједност дјеце. При одлучивању да ли је нека храна штетна за здравље, узима се у обзир посебна здравствена осјетљивост специфичне категорије потрошача – у овом случају дјеце.

Предшколско васпитање и образовање је процес раног учења и формирања личности дјетета, па је важно да у том најранијем периоду живота дијете стекне прва сазнања о значају безбједне хране за здравље, као и правилне навике везане за исхрану.

## 5.1. ШТА ПРЕДСТАВЉА ОПАСНОСТ ЗА ЗДРАВЉЕ ДЈЕЦЕ, А ПОВЕЗУЈЕ СЕ С ХРАНОМ?

Предшколске установе, могу у одређеним околностима постати жариште болести, па и заразних болести које се могу лако проширити међу дјецом и особљем установе, али, преко дјеце и на родитеље и ширу заједницу.

Опасни за здравље дјеце могу бити физички, хемијски, микробиолошки и биолошки агенси или стање хране. Остаци чврстих материја или предмета (као посљедица лома у току технолошког процеса, нпр. разбијено стакло, комадићи метала), или недовољно очишћене сировине (нпр. петељке, лишће) могу изазвати и повреде. У храни могу да се нађу и органске или неорганске хемијске материје које су јој додате, или су посљедица случајног загађења, а могу негативно да дјелују на здравље дјеце (нпр. остаци тешких метала, пестицида, радионуклида, антибиотика, хормона, ветеринарских лијекова, средстава за чишћење, адитива, пластичних материја итд.). Микробиолошке опасности чине патогени микроорганизми и њихови токсини који настају због лоших хигијенских услова при производњи, транспорту или неправилном чувању хране (бактерије, вируси, гљивице). Биолошке пријетње односе се на присуство инсеката, глодара, птица и других животиња у храни.

Храна која у себи садржи неку од поменутих опасности, представља ризик за дјецу, њихове родитеље, али и ширу заједницу.

## 5.2. ШТА СУ БОЛЕСТИ ПРЕНОСИВЕ ХРАНОМ?

Болести настале због употребе небезбједне хране називају се болести преносиве храном. У најмању руку су неугодне, јер доводе до акутних пробавних сметњи код микробиолошког загађења, а код хемијских загађења, најчешће се ради о кумулативном ефекту који је видљив кроз дужи временски период. Хемијске материје доводе до алергијских манифестација, а неке дјелују токсично на организам и доводе до појаве канцерогених обољења.

Храна може да има значајну улогу у преносу, посебно цријевних заразних болести названих „болести прљавих руку“. Преносе се фекално-оралним путем, односно узрочници се из организма излучују столицом и до уста дјетета доспијевају преко неопраних руку након употребе тоалета, или, секундарно, преко воде и хране, или предмета опште употребе и играчака у вртићу. За настанак тих болести, потребни су присуство узрочника у храни, али и повољни услови за размножавање бактерија, као што су влага и повећана температура, што се дешава када се храна дуже оставља на собној

температури. То може да доведе до повећаног размножавања бактерија и евентуалне производње бактеријских токсина у храни.

Епидемиолошки фактори који повећавају ризик од настанка инфекција које се преносе храном у предшколским установама су: већа осјетљивост дјеце, посебно најмлађег узраста до треће године, услови колективног живота (као што су релативно лаке и велике могућности секундарне фекалне контаминације околине, посебно изражени у јаслицама због дјеце у пеленама), већи хигијенско епидемиолошки ризик због припреме и дистрибуције већег броја obroka, па је и већа могућност настанка инфекција и тровања храном. С друге стране, та врста колективне исхране и смјештаја даје могућност уноса инфекције извана, као и пренос заразе у обрнутом смјеру.

Ризик за настанак тровања храном је израженији кад се користе високоризичне намирнице, као што су сирово и недовољно термички обрађено месо/готова јела, пите и друга јела с месом, кувана и димљена риба, шкољке, јела с млијеком/шато, десерти, меки сиреви и сиреви с плијеснима, храна без термичке обраде/салате, сендвичи, сирова и недовољно кувана јаја и храна са сировим јајима, као што је мајонез.

Из наведених разлога, није препоручљиво уношење хране у вртиће од стране родитеља, посебно високоризичне хране, јер то може знатно повећати ризик настанка тровања храном. Евентуално је дозвољено уношење само индустријски произведене и оригинално запаковане хране на којој постоји јасна декларација о року употребе, мјерама транспорта и складиштења.

Према механизму настанка, тровања храном могу да се подијеле на:

- алиментарне инфекције, код којих инфективни агенс у организам унесен храном изазива болест (примјер: салмонелозне инфекције);
- алиментарне интоксикације, које настају дјеловањем токсина створених у храни активношћу микроорганизама (примјер: тровање стафилококним ентеротоксином).

Вирусне ентероколитисе најчешће изазивају Norwalk вирус и вирус хепатитиса А. Они имају кратку инкубацију (1–2 дана) и трају 2–3 дана, уз водеће симптоме прољевасте столице, повраћања и повишене температуре. Бактеријске гастроентероколитисе најчешће изазивају патогене бактерије: стафилококе, *Escheria coli*, *Yersinia Enterocolitica*, *Campylobacter*, *Shigellae*, *Salmonellae*, *Clostridium perfringens*, *Clostridium botulinum*. Ти узрочници изазивају клинички слику ентероколитиса уз прољев, мучнину, повраћање, болове у трбуху и повишену температуру са трајањем краћим од 2 недеље.

### 5.3. ПРОЦЈЕНА РИЗИКА ИЗ ХРАНЕ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

Процјена ризика из хране има јавно здравствени значај за здравље дјеце, јер правовремено утврђивање присуства штетних материја у храни и искључивање такве хране из употребе може смањити нежељене здравствене ризике код оне дјеце која бораве у предшколским установама.

У адекватној процјени ризика из хране важно је и правилно узимање узорака и благовремена лабораторијска анализа сировина и готових obroka који се дистрибуирају у предшколским установама. Узорци хране се стављају у стерилисану посуду од стакла (теглу) са поклопцем, или поклопцем од двоструко пресавијене алуминијске фолије, која не мијења њен састав. Пластичне посуде могу послужити за краћи транспорт и чување хране. Узорком се сматра само једно јело, или намирница, у количини од најмање 250 g, или више узорака хране од истог obroka, ако садржи више сервираних јела. Према новом *Правилнику о микробиолошким критеријумима за храну* („Службени гласник Републике Српске“, број 11/13), за микробиолошку анализу потребно је одвојити пет јединица узорка (једну чини оригинално паковање или количина од 500g, ако је узорак у ринфузном стању). Такође, законска је обавеза да се у кухињском дијелу предшколског објекта, у одговарајућем расхладном уређају, чува и контролни узорак хране за микробиолошку анализу, који може послужити у сврху доказивања у случају тровања храном. Узорак је потребно чувати у фрижидеру 72 часа/3 дана.

У процјени ризика, важна је анализа опасности у процесу производње и припреме хране у предшколском објекту кроз примјену НАССР-а/„*Hazard Analysis and Critical Control Point*“, који је модерни превентивни начин управљања храном, а обезбјеђује производњу и промет хране безбједне од ризика. Примјена НАССР-а обавезује предшколске установе да успоставе и спроводе редовне самоконтроле хигијенских услова производње и припреме у објекту, у складу са принципима система анализе опасности и критичних контролних тачака. Успјешна примјена НАССР система не може се замислити без добре произвођачке праксе/ДПП и добре хигијенске праксе/ДХП. **Добра произвођачка пракса** је низ препорука које се спроводе у производњи, пре-ради, складиштењу и промету хране како би се осигурала њена исправност, а везана је за особље, просторије, опрему и сировине. **Добра хигијенска пракса** подразумева скуп поступака којима се обезбјеђује чисто окружење у вези са храном. Она одређује ко, када и на који начин чисти просторије и опрему, укључујући и личну хигијену запослених и чистоћу сировина.

## 5.4. СПРЕЧАВАЊЕ БОЛЕСТИ НАСТАЛИХ ХРАНОМ

Да би смањили могућност настанка храном преносивих болести, Свјетска здравствена организација је промовисала **пет кључева** за употребу сигурније хране, односно пет једноставних препорука које се примјењују у предшколским установама са колективном исхраном и смјештајем. Препоруке примјењује особље које рукује храном у установи, као и васпитачи који надзиру дјецу при конзумирању хране. Особље предшколских установа мора бити адекватно едуковано о превентивним мјера и препорукама и поступку праћења њихове примјене.

Прва препорука је ***Одржавајте чистоћу*** јер су бактерије распрострањене у земљи, води, животињама и људима и могу се наћи на рукама, крпама за брисање, кухињским помагалима, те најмањим контактом могу да се пренесу на храну и узрокују тровање храном.

- Перите и дезинфикујте све површине и прибор који се користи током припреме хране.
- Заштитите кухињске површине и храну од инсеката, глодара и других животиња.
- Особље предшколских установа мора опрати руке при доласку на посао, прије припреме и услуживања хране, након пресвлачења пелена, брисања носа и употребе тоалета.
- Дјеца треба да перу руке при доласку у предшколску установу, прије конзумирања јела и пића, након употребе тоалета.
- Просторе и површине на којима се мијењају пелене треба редовно чистити и дезинфиковати.
- Млађу дјецу, посебно у пеленама, држати одвојено од дјеце старијег узраста.
- Дјецу с прољевима задржати код куће, јер је теже спријечити фекалну контаминацију дјететових руку, играчака и околине, тј. контактни пренос узрочника на другу дјецу. Због могућности клицоноштва, потребно је одвојити дјецу у фази опоравка од оне здраве.

Друга препорука је ***Одвојите сирову храну од куване, односно термички обрађене хране***, јер сирова храна, нарочито месо, перад и морска храна, као и њихови сокови, могу да садрже опасне микроорганизме који могу да се пренесу на другу храну, током припреме и чувања.

- При припреми, сирово месо, перад и морску храну одвојите од других врста хране.
- Користите одвојени прибор и помагала, као што су ножеви и даске за резање, приликом обраде сирове хране.

- Чувајте храну у затвореним посудама да би спрјечили контакт између сирове и већ припремљене.

Трећа препорука је **Скувајте храну у потпуности**, односно темељно кувајте, нарочито месо, перад, јаја и морску храну, јер правилно кување на 70°C убија већину опасних микроорганизама.

- Што се меса и перади тиче, осигурајте да су при термичкој обради сокови провидни, а не ружичасти.
- Употреба термометра би била идеална.
- Скувану храну подгријавајте темељно. Храну као што су супе и гулаши загријте до кључања (притом осигуравајући да је температура достигла 70°C).
- Фаширано месо, роловано печење, велики комади меса и перад у једном комаду захтијевају посебну пажњу приликом обраде и кувања.

Четврта препорука је **Чувајте храну на сигурним температурама у расхладним уређајима**, јер се у оној остављеној на собној температури брзо размножавају микроорганизми. Чувањем хране на температури нижој од 5°C и вишој од 60°C, раст микроорганизама се успорава и зауставља.

- Не остављајте скувану храну на собној температури дуже од два сата. Одмах ставите у фрижидер сву скувану и кварљиву храну.
- Одржавајте скувану храну врелом (више од 60° С) прије сервирања.
- Не остављајте храну да дуго стоји, чак ни у фрижидеру.
- Не отапајте замрзнуту храну на собној температури.

Пета препорука гласи: **Користите сигурну храну**. Сирова храна, вода и лед могу бити загађени опасним микроорганизмима и хемикалијама. Отровне хемикалије се могу формирати и у оштећеној и плеснивој храни.

- Користите сигурну воду или је прочистите да би била сигурна и изаберите свјежу храну.
- Изаберите храну која је подвргнута обради ради сигурности, као што је пастеризовано млијеко. Оперите воће и поврће, нарочито, ако имате намјеру да га једете сирово.
- Не користите храну након истека рока трајања.
- Брига при избору сирових намирница и једноставне мјере, као што је прање и гуљење могу да смање ризик.

У основи ових општих препорука за спречавање ширења болести насталих путем загађене хране, мора се поменути и економски терет болести који настаје одсуством родитеља с посла због њега болесног дјетета.

## 6. САНИТАРНО-ХИГИЈЕНСКИ СТАНДАРД У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

*Правилник о поступку са оснивање и престанак рада предшколске установе („Службени гласник Републике Српске“, број 32/16)* предвиђа да предшколска установа почиње са радом ако има одговарајући објекат са потребним просторијама, изграђен у складу са техничким прописима о грађењу. Дјечији вртић оснива се у простору одговарајуће намјене, у складу са техничким прописима о градњи објекта из области грађевинарства и прописима који регулишу стандарде и нормативе простора и опреме предшколских установа.

*Правилником о педагошким стандардима и нормативима за област предшколског васпитања и образовања* дефинисани су јединствени стандарди и нормативи које треба да поштују предшколске установе у погледу простора и опреме и односе се на постојање адекватног вањског и унутрашњег простора у предшколској установи, осигурања безбједности боравка дјецe, опреме и играчака, простора за припрему хране, ручавање, спавање и одмор, одржавање личне хигијене и простора за васпитаче. Локација земљишта на којој се гради предшколска установа треба да испуњава услове у погледу: хигијенских, еколошких, сеизмичких, радиолошких, комуналних, урбанистичких и других услова, као и прописа којима се регулише заштита животне и радне средине.

Објекти у пословању с храном који се налазе у склопу предшколске установе, морају одговарати важећим прописима о храни, а особље мора спроводити редовне контроле хигијенских услова у свим фазама прераде и дистрибуције хране. Предшколске установе, као правни субјекти у пословању с храном, дужни су се придржавати важећих прописа о храни, али и прописа који се односе на личну хигијену особља и дјецe.

Дјецa која бораве у предшколским установама припадају врло осјетљивој популационој групи, те је важно да је осигуран стални санитарни надзор с утврђеним поступцима дјеловања, да би биле избјегнуте штетне посљедице за здравље дјецe али и родитеља, васпитача и свих других лица која о дјеци брину у предшколској установи.

*Правилником о садржају и спровођењу општих и специфичних услова хигијене хране („Службени гласник Републике Српске“, број 111/09) и Правилником о хигијени хране („Службени гласник БиХ“, број 4/13),* дефинисани су општи и посебни санитарно-хигијенски захтјеви за објекте у пословању с храном који се налазе у склопу предшколске установе.

## 6.1. ОПШТИ САНИТАРНО-ХИГИЈЕНСКИ ЗАХТЈЕВИ ЗА ОБЈЕКТЕ У ПОСЛОВАЊУ С ХРАНОМ У СКЛОПУ ПРЕДШКОЛСКЕ УСТАНОВЕ

*Правилником о хигијени хране* прописују се општа правила о хигијени хране, при чему се посебно узима у обзир да главну одговорност за њену сигурност сноси предшколска установа, те да је читав ланац исхране потребно осигурати примјеном НАССР-а.

Локација и величина објекта у ком се послује с храном мора бити хигијенски повољна, с адекватном инфраструктуром (струја, саобраћајна комуникација за довоз и одвоз производа и уређене прилазне стазе) и не смију да постоје видљиви потенцијални извори загађења. Приступ објекту треба да буде урађен од бетона или одговарајућих елемената, који нису клизави. Микроклиматски услови у предшколским установама морају бити задовољавајући, јер објекти треба да буду чисти, прозачни, освијетљени, без влаге, пукотина, сувишне хладноће или топлоте.

Освијетљење у предшколским установама може бити двојако: природно и вјештачко. Дневно свјетло у предшколским установама треба да буде највећи извор освијетљења. Потребно је обезбиједити други извор освијетљења доброг квалитета, које може послужити као добра замјена дневном свјетлу. Освијетљење у предшколским установама треба да буде равномјерно. Извори вјештачког освијетљења треба да буду у потребном броју и распоређени на начин којим се обезбјеђује довољно свјетлости. Загријавање у објекту предшколске установе треба да буде равномјерно, са температуром: најнижом од 21°C у вртићким, односно 23°C у јасличким групама. Провјетравање треба да буде обезбијеђено у складу са важећим прописима из области грађевинарства. Додатно механичко провјетравање потребно је обезбиједити у гардеробама, санитарним просторијама за дјецу, кухињи, праоници и просторији за чишћење. Провјетравање које спречава ширење неугодних мириса потребно је обезбиједити у кухињи и санитарним просторијама. Канализациона инсталација у објектима за све санитарне просторије и прикључке треба да буде повезана са градском канализационом мрежом.

У предшколским установама мора бити омогућено хигијенско водоснабдијевање, као и хигијенска диспозиција отпадних материја у канте направљене од материјала погодног за влажно чишћење и дезинфекцију са поклопцем и педалом на ножно отварање. Из просторија у којима се налази храна морају се уклонити отпади хране и остали отпад у контејнере који се могу затварати и погодни су за чишћење и дезинфекцију. Мора се осигурати одговарајуће складиштење и одлагање отпадака хране и осталог отпада, уз

заштиту од уласка животиња и штеточина. Сав отпад мора се уништавати на хигијенски и еколошки прихватљив начин, у складу с посебним прописима и не смије представљати директан или индиректан извор загађења.

Гардероба за дјецу у предшколским установама је смјештена у непосредној близини радне собе. У предшколским установама грађеним према старим нормативима, гардероба може бити лоцирана у централном или улазном дијелу објекта. По потреби, мора се осигурати гардеробни простор за особље.

Санитарни простори не смију бити близу просторије за припрему хране. Мора бити осигуран одговарајући број санитарних простора с одговарајућом опремом (WC-и и умиваоници с текућом водом, славине без рукохвата, сапун, папирнати убруси, уређај за сушење руку, упозорење о прању руку и хигијенска корпа).

## 6.2. ПОСЕБНИ САНИТАРНО-ХИГИЈЕНСКИ ЗАХТЈЕВИ ЗА ОБЈЕКТЕ У ПОСЛОВАЊУ С ХРАНОМ У СКЛОПУ ПРЕДШКОЛСКЕ УСТАНОВЕ

Просторије у којима се припрема храна, укључујући просторе у транспортним средствима и складиштима, морају бити пројектоване и уређене да омогућују добру хигијенску праксу при руковању храном посебно заштиту од загађења.

Подне површине треба одржавати у добром стању и морају бити погодне за влажно чишћење и дезинфекцију, израђене од непропусних материјала који не апсорбују течност – керамичке плочице. Гдје је то потребно, подови морају имати одговарајући одвод воде с површина. Зидне површине морају се одржавати у добром стању и бити лаке за чишћење и дезинфекцију, израђене од неапсорбујућих материјала (керамичке плочице). Плафони морају бити изведени да се избјегне накупљање нечистоће, смањи накупљање влаге и настајање плијесни. Прозори који се могу отворати према вани морају, гдје је то потребно, имати заштитне мреже против инсеката. Тамо гдје би отварање прозора изазвало загађење, они морају остати затворени током припреме хране. Врата морају да се лако чисте и дезинфикују.

У зависности од унутрашње организације, предшколска установа може имати централну кухињу за припрему и дистрибуцију хране, смјештену у посебном објекту или придружену некој од организационих јединица предшколске установе. Свака организациона јединица предшколске установе која нема централну кухињу мора имати приручну – нишу за припремање млијечне хране и сервирање. У случају да предшколска установа нема

организовану централну кухињу и дистрибуцију хране, свака организациона јединица предшколске установе треба да има кухињу с адекватном опремом у којој се припрема храна и оброци за дјецу и запослене. Објекат мора бити адекватно ријешен у погледу превенције укрштања „чистих“ и „прљавих“ путева грубе обраде хране и уклањања отпадака. Кухиња у којој се припрема, сервира и чува храна треба да има простор:

- а) гдје се храна чува на температури до 4°C и у којем је заштићена од инсеката,
- б) за кување и/или подгријавање хране,
- в) за хигијенско прање сућа у који је прикључена топла вода и
- г) са столом за припрему хране отпорним на оштећења који се лако одржава, у складу са санитарним и хигијенско-техничким захтјевима.

Остава за складиштење намирница се налази уз кухињу. У остави се обезбјеђује одвојено чување прибора и средстава за чишћење кухиње и санитарних просторија. Кухиња и остава за намирнице треба да испуњавају хигијенско-техничке услове прописане посебним прописима. Кухињски блок мора бити снабдјевен одговарајућим термичким и расхладним уређајима, опремом, прибором и радним површинама који су адекватни намјени објекта и технолошком поступку. Судопер намијењен за прање хране мора имати одговарајући довод топле воде. Кухињском особљу мора бити осигуран одговарајући број умиваоника за прање руку, смјештених на прикладним мјестима уз топлу и хладну текућу воду, средства за прање руку и хигијенско сушење.

Трпезарија у предшколској установи је угодан, пријатан, добро аранжиран, мултифункционалан простор, који се користи за ручавање и разноврсне здравствено-хигијенске, истраживачко-сазнајне и друге дјечије активности. Трпезарија не мора бити физички одвојена од радних соба, али треба да пружи породичну атмосферу ручавања.

У магацинском блоку су просторије одговарајуће величине, суве, вентилисане, уз одвојене просторе за складиштење према врсти намирница и уз одговарајућу опрему и уређаје/претхладњаче, хладњаче, оставе, полице, ормаре, термометар и хигрометар (уређаји за мјерење температуре и влажности). Морају бити спроведене заштите од инсеката (мрежице на прозору и отворима) и глодара (решетке и одводи на сифонима, доњи руб врата обложен металом, дератизација). Морају се осигурати, гдје је то потребно, одговарајући простори за чишћење, дезинфекцију и складиштење радног прибора и опреме. Намјенска транспортна средства се смију употреб-

љавати само за транспорт хране, морају се редовно чистити и дезинфиковати да би се храна заштитила од контаминације. Ако се транспортна средства употребљавају и за транспорт нечег другог осим хране, или транспорт различите хране истовремено, производи морају бити на одговарајући начин одвојени и тада се транспортна средства морају детаљно очистити између појединих утовара и истовара да би се избјегла опасност од контаминације. Према потреби транспортна средства могу бити таква да се храна у њима може одржавати на одговарајућој температури, која може да се прати.

### 6.3. ЗАХТЈЕВИ КОЈИ СЕ ОДНОСЕ НА ОПРЕМУ ЗА ПРОИЗВОДЊУ И ДИСТРИБУЦИЈУ ХРАНЕ У ПРЕДШКОЛСКОЈ УСТАНОВИ

Сви предмети, прибор и опрема с којима храна долази у контакт морају бити израђени од глатког, чврстог, безмирисног, нетоксичног и нерђајућег материјала отпорног на корозију, тако да контакт с њима не мијења природни састав намирница. Површина опреме мора бити глатка, без неравнина, удубљења, пукотина или оштећења, с могућношћу хигијенског одржавања. Чишћење, прање и дезинфекција радних површина, прибора и опреме обављају се довољно често да се избјегне сваки ризик од контаминације, с одговарајућим детерџентима (или машинско прање) и дезинфицијентима. Према потреби, мора се осигурати одговарајући простор за чишћење, дезинфекцију и складиштење радног прибора и опреме.

Површине у просторима у којима се рукује храном, а нарочито оне које долазе у контакт с храном, морају се одржавати у добром стању и бити лаке за чишћење и дезинфекцију. Оне морају бити од глатког, перивог и нетоксичног материјала отпорног на корозију. Опрема, уређаји, радне површине, радна одјећа и руке радника у производњи и промету производа морају испуњавати прописане критеријуме микробиолошке чистоће.

### 6.4. ЛИЧНА ХИГИЈЕНА ЛИЦА КОЈА РУКУЈУ ХРАНОМ У ПРЕДШКОЛСКОЈ УСТАНОВИ

Свако лице које ради у простору у којем се рукује храном мора одржавати висок степен личне хигијене, носити адекватну и чисту радну одјећу а, гдје је то потребно, заштитну одјећу. Ниједном лицу које болује од болести која се може пренијети храном или је клицоноша, као ни лицима с инфицираним повредама, инфекцијама коже и ранама или дијарејом, није дозвољено руковање храном или улазак у простор гдје се рукује храном, у било ком својству, ако постоји било какав ризик од загађења. Такво лице мора одмах пријавити своју болест или симптоме.

**Лица која рукују храном у предшколској установи морају редовно спроводити принципе добре хигијенске праксе (подрезани чисти нелакирани нокти, без накита, често прање руку, редовна замјена и прање радне одјеће. Личну одјећу не треба да носе испод радне, коју треба одложити у индивидуалне дводјелне ормаре по завршетку посла). Обавезна је употреба рукавица за једократну употребу и заштитних маски за лице. Не смије се кихати и кашљати у близини хране и треба избјежавати додир лица, коже и косе током припреме и дистрибуције хране у предшколској установи.**

## 6.5. МЈЕРЕ КОЈЕ СЕ ОДНОСЕ НА ЗДРАВСТВЕНУ ИСПРАВНОСТ ХРАНЕ

У објекту који послује с храном у склопу предшколске установе, мора да постоји евиденција добављача о здравственој исправности сировина које се набављају за припрему хране, као и евиденција о лабораторијским анализама здравствене исправности хране. Субјекат у пословању с храном не смије примати сировине за које се оправдано може претпоставити да су загађене микроорганизмима, паразитима, токсичним или страним материјама до те мјере да, чак и након примјене уобичајених поступака хигијенске припреме, коначни производ не би био исправан за људску исхрану. Производи који се складиште морају се чувати под одговарајућим условима тако да се заштите од контаминације. У свим фазама прераде и дистрибуције, сировине и сви састојци се морају заштитити од сваке контаминације штетне по здравље. Морају се примјењивати одговарајући поступци за контролу штеточина и спријечити да домаће животиње имају приступ мјестима гдје се рукује храном.

Сировине, састојци, полупроизводи и готови производи подложни расту патогених микроорганизама или стварању токсина не смију се држати на температурама које би могле бити узрок ризика по здравље. Хладни ланац се не смије прекидати, али ограничени периоди без контролисане температуре дозвољавају се ради практичног руковања у току припреме, транспорта, складиштења и услуживања храном, под условом да то не представља ризик за здравље. Морају постојати одговарајуће просторије за одвојено складиштење сировина од прерађених производа, као и довољно одвојеног простора за складиштење у хладњачама.

Када се храна чува или сервира на температури хлађења, након завршне фазе термичке обраде или завршне фазе припреме, ако се не примјењује поступак термичке обраде, мора се што је могуће прије охладити на температуру која неће представљати ризик за здравље. У току одмрзавања, храна се мора излагати температурама које неће представљати

ризик за здравље, а тамо гдје течност од одмрзавања може представљати ризик за здравље, мора се на одговарајући начин ријешити њен одвод. Након одмрзавања, храном треба руковати на такав начин да се ризик од раста патогених микроорганизама или стварања токсина сведе на најмању могућу мјеру. Опасне и/или нејестиве материје, укључујући и храну за животиње, морају се на одговарајући начин обиљежавати и складиштити у посебним и заштићеним контејнерима.

## 6.6. ЗДРАВСТВЕНИ НАДЗОР ЛИЦА КОЈА РУКУЈУ ХРАНОМ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

Према *Закону о заштити становништва од заразних болести*, ради спречавања преноса заразних болести, под здравствени надзор стављају се лица запослена у производњи, на припреми и услуживању храном, као и лица запослена на пословима рада са дјецом у предшколским установама. Предшколска установе треба да обезбиједи да лица која рукују храном буду под надзором и да су едукована у области хигијене хране о чему мора да постоји евиденција. Здравствени прегледи радника треба да се обављају редовно, уз уредно вођене санитарне књижице. Здравствени надзор обухвата санитарни преглед и праћење клицоноштва откривеног санитарним прегледом. Санитарни преглед обухвата клинички преглед и лабораторијско испитивање биолошког материјала, а обавезно се врши прије запошљавања и периодично у току обављања дјелатности. Здравствени прегледи лица обављају се и у случају појаве заразне болести, и када постоје епидемиолошке индикације.

Важно је истаћи да у производњи и промету храном не смију радити лица која болују од заразних или паразитарних болести које се могу пренијети храном, или од гнојних и других болести коже, те ако излучују узрочнике заразних болести (клицоноше) које се могу пренијети храном. Код тих здравствених сметњи радника треба уклонити из процеса рада са храном. На основу законских прописа, предшколска установа треба да обезбиједи да лица која на радним мјестима рукују храном или раде с предметима у непосредном додиру с храном, имају потребна знања о њеној здравственој исправности и хигијени, као и личној хигијени, кроз похађање курсева по основном програму прије почетка рада. Похађање курсева са проширеним програмом дужна је да осигура предшколска установа, тако да сваке четврте године лица која рукују храном упућује на поновну провјеру стечених знања.

## 6.7. МЈЕРЕ ЗА СПРЕЧАВАЊЕ И СУЗБИЈАЊЕ ЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

Заштита становништва од заразних болести, укључујући и дјецу у предшколским установама обезбјеђује се спровођењем општих, посебних и ванредних мјера за спречавање и сузбијање заразних болести, у складу са *Законом о заштити становништва од заразних болести*. Опште мјере за спречавање и сузбијање заразних болести у предшколским установама проводе се у просторима, просторијама, на уређајима и опреми, као и лицима која рукују храном. У опште мјере се убрајају: обезбјеђење санитарно-техничких услова за одржавање личне и опште хигијене и уклањање отпадних материја у предшколским установама, обезбјеђење хигијенски исправне воде намијењене за пиће, обезбјеђење микробиолошке исправности хране, предмета опште употребе и чистоће опреме, уређаја, радне одјеће и руку радника који рукују храном у предшколским установама и спровођење превентивне дезинфекције, дезинсекције и дератизације.

Посебне мјере за спречавање и сузбијање заразних болести обухватају: епидемиолошки надзор на терену ради раног откривања извора и путева преноса заразних болести, откривање лица изложених извору заразе, здравствени надзор над обољелим лицима, лабораторијско испитивање и брзу дијагностику болести, евиденцију, пријављивање и обавјештавање о заразним болестима, провођење превентивне дезинфекције, дезинсекције и дератизације, имунизацију и хемопрофилаксу против заразних болести, као и друге посебне мјере.

## 7. ЈЕЛОВНИЦИ ПРЕМА ГОДИШЊИМ ДОБИМА

Јеловници према годишњим добима, рецептуре готових јела и оброци су састављени примјеном софтверске апликације – програма – DIET ASSES & PLAN – РАЧУНАРСКИ ПРОГРАМ ЗА АНАЛИЗУ ДИЈЕТАРНОГ УНОСА И ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНЕ (реф. број 1–3) који се користи за планирање колективне исхране у предшколским установама, домовима ученика и геронтолошким центрима у Србији, а примијењен је у више националних и интернационалних научноистраживачких пројеката за анализу квалитета исхране и евалуиран од стране EFSA (4). Програм садржи базу података намирница и готових јела са нутритивним вриједностима намирница на 100 грама, што је била основа за прорачун енергетске вриједности и садржаја храњивих и заштитних материја у планираним обrocима и јеловницима (реф. 5,6). Наведена онлајн српска база је хармонизирана са стандардима и критеријумима EuroFIR ([www.eurofir.org](http://www.eurofir.org)).

### Референце за програм:

1. Гуриновић Мирјана, Кадван Агнеш, Глибетић Марија, DIET ASSES & PLAN- SOFTWARE FOR DIETARY INTAKE ASSESMENT AND NUTRITION PLANNING (ДИЕТАСЕС&ПЛАН-РАЧУНАРСКИПРОГРАМ ЗА АНАЛИЗУ ДИЈЕТАРНОГ УНОСА И ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНЕ), депоновано у Заводу за интелектуалну својину, Република Србија и унето у евиденцију депонованих ауторских дела и предмета сродних права под редним бројем 5597 /2014/5238 А-266/2013/1
2. Gurinović M., Kadvan A., Nikolić M., Milešević J., Djekić-Ivanković M., Zeković M., Finglas P., Glibetiћ M., Innovative nutritional tool for dietary intake assessment and nutrition planning: DIET ASSESS & PLAN software, 12th European Nutrition Conference, Berlin, Germany, October 20–23, 2015, Abstracts, Ann Nutr Metab 2015; 67 (suppl)1: 229
3. Gurinovic M., Milesevic J., Novakovic R., Kadvan A., Djekic-Ivankovic M., Satalic Z., Korosec M., Spiroski I., Ranic M., Dupouy E., Oshaug A., Finglas P., Glibetic M., Improving nutrition surveillance and public health research in Central and Eastern Europe/Balkan countries using the Balkan food platform and dietary tools, Food Chemistry 193 (2016) 173–180

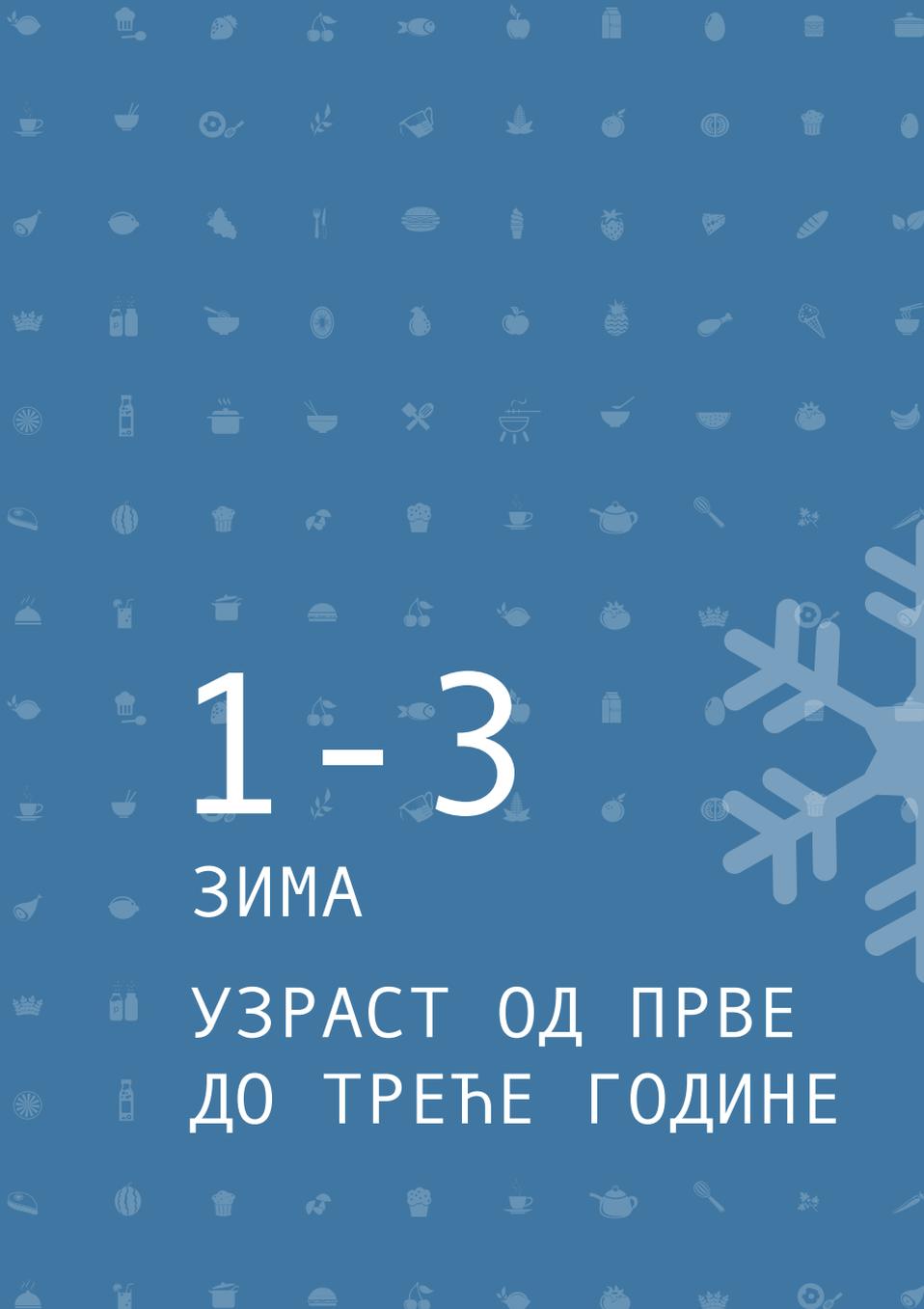
<http://dx.doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.03.103>

4. Gavrieli, A., Naska, A., Berry, R., Roe, M., Harvey, L., Finglas, P., Glibetic, M., Gurinovic, M. & Trichopoulou, A. (2014). Dietary monitoring tools for risk assessment. EFSA supporting publication 2014, <http://www.efsa.europa.eu/en/supporting/doc/607e.pdf>

Референца за базу података која се налази у склопу софтвера –програма:

5. Gurinovic M, Milešević J, Kadvan A, Djekic-Ivankovic M, Debeljak-Martacic J, Takic M, Nikolic M, Rankovic S, Finglas P, Glibetic M, Establishment and advances in the online Serbian food and recipe data base harmonized with EuroFIR™ standards, *Food Chemistry* 193 (2016) 30–38 <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.01.107>
6. Glibetic M, Kadvan A, Tepsic J, Debeljak Martacic J, Djekic-Ivankovic M, Gurinovic M (2010). Management of food composition database harmonized with EuroFIR criteria using a web application. *Journal of Food Composition and Analysis* 24:741-743

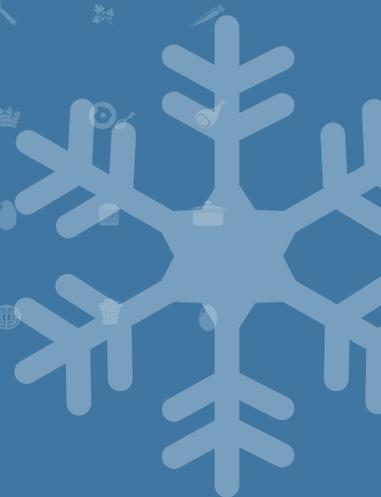
СТАНДАРДИ ИСХРАНЕ ЗА ПЛАНИРАЊЕ ЈЕЛОВНИКА У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА  
ЗА ДЈЕЦУ УЗРАСТА ОД ПРВЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ – ЈЕЛОВНИЦИ И НОРМАТИВИ



# 1-3

## ЗИМА

### УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ





1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 1.

### ДОРУЧАК

#### ВОЋНО-ЖИТНА КАША



10 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 7 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 15 g зобених пахуљица,
- 15 g сувог грожђа,
- 70 g свјеже јабуке,
- 0,7 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- Помијешати зобене пахуљице са јогуртом и оставити пет минута да набубре;
- Јабуку исјећи на коцкице;
- Сјединити све састојке;
- Украсити циметом;
- Пријатно!

## УЖИНА

### СЕНДВИЧ И КОМПОТ



15 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралног хљеба.
- 7 g сирног намаза са 20% м.м.,
- 80 g компота од шљива (30 g воде и 50 g шљива),
- 0,7 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати сирни намаз;
- Воће за компот исјећи на коцке, додати цимет и кувати док не омекша;
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 ккал, бјеланчевине 28 g, масти 18 g, холестерол 38 mg, угљени хидрати 101 g, калцијум 417 mg, натријум 660 mg, гвожђе 5,9 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЧОРБА ОД ПОВРЋА И ВАНИЛИЦЕ



45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ:

- 30 g замрзнутог грашка,
- 25 g воде,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 35 g говедине/јунетине са 8% масноће,
- 30 g куваног кромпира,
- 20 g мркве.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g ситно сјецканог купуса,
- 2 g уља од маслине,
- 5 g сока од лимуна.

#### УЗ ЧОРБУ ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g интегралног хљеба.

#### ЗА ВАНИЛИЦЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1,9 g шећера,
- 1,9 g мљевеног ораха,
- 0,3 g ванилиног шећера,
- 1,9 g бијелог брашна,
- 1,8 g свјежег кокошијег јајета,
- 1,9 g свињске масти.

#### ЗА НАДЈЕВ:

- 0,2 g џема од кајсије,
- 1,6 g прах шећера.



#### ПРИПРЕМА:

- Исјецкати месо на коцке, мркву на колутиће;
- Скуван кромпир уситнити виљушком и помијешати са паприком;
- Загријати уље и додати месо, динстати га око пет минута, затим додати воду и поврће и сачекати да прокључа;
- Кувати на тихој ватри око 20 минута
- На крају додати кромпир;
- Чорбу послужити топлу уз салату и комад хљеба.

#### ПРИПРЕМА ВАНИЛИЦА:

- Од наведених састојака замијесити тијесто и оставити у фрижидеру 30 минута;
- Растањити тијесто на дебљину пет mm и калупом вадити ванилице;
- Пећи на 180 °C док не порумене;
- Топле филовати и посути прах шећером;
- Послужити их након главног оброка. Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 2.

### ДОРУЧАК

#### ТОРТИЉА МЕКСИКАНА И ЈОГУРТ

 50 минута



##### ЗА ЈЕДНУ ТОРТИЉУ:

- 10 g интегралног брашна,
- 4 g уља од маслине,
- 0,1 g соли,
- 15 g воде,
- 10 g бијелог брашна.

##### За надјев:

- 12 g пилећег бијелог меса,
- 7 g црвеног лука,
- 20 g мркве,
- 20 g замрзнутог кукуруза,
- 4 g пасираног парадајза,
- 30 g ситно исјецканог купуса,
- 0,3 g оригана.

##### Напитак:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 5 g сувих кајсија.

##### ПРИПРЕМА:

- Замијесити тијесто, растањити и испећи без уља;
- Бијело месо исјећи на коцкице и продинстати заједно са луком;
- зачинити;
- Кукуруз скувати и додати месу;
- У претходну смјесу додати пасирани парадајз;
- Мркву исјећи по дужини и помијешати са купусом;
- Тортиљу филовати надјевом и сервирати уз јогурт.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ОРАНЖ КРИСПИ

 5 минута



##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 70 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 3 g шећера,
- 0,7 g цимета,
- 40 g наранџе.

##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати кукурузне пахуљице и јогурт;
- Додати шећер, цимет и исјецкану наранџу.
- Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПАСУЉ И ВОЋНИ ЈОГУРТ



135 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПАСУЉА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 0,1 g бибера у зрну,
- 30 g бијелог младог пасуља,
- 1 g мркве,
- 0,5 g мљевене паприке,
- 2,6 g уља од сунцокрета,
- 60 g воде,
- 0,1 g ловора,
- 2,5 g сока од парадајза (конц 10%).

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 20 g куване цвекле,
- 1,5 g уља од маслине.

#### Уз ручак послужити:

- 30 g интегралног хљеба.

#### Посластица:

- 100 g јогурта са 3,2% м.м.,
- 15 g суве јабуке,
- 4 g сувог грожђа.

#### ПРИПРЕМА ПАСУЉА:

- На уљу пропржити лук и ситно сјецкану мркву;
- Затим додати воду, лавор, пасуљ и кувати на тихој ватри око 120 минута;
- При крају кувања додати парадајз сок уз непрестано мијешање;
- Послужити уз салату и комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА:

- Сушене јабуке ситно исјецкати и помијешати са осталим састојцима.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 719 ккал, бјеланчевине 28 g, масти 17 g, холестерол 14 mg, угљени хидрати 93 g, калцијум 513 mg, натријум 589 mg, гвожђе 6,4 mg



## 1 - 3 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 3.

#### ДОРУЧАК

##### МУСЛИ СА ЈОГУРТОМ



пет минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 10 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 10 g зобених пахуљица,
- 5 g сувих смокава,
- 7 g сувог грожђа,
- 7 g сувих кајсија,
- 10 g куваног кокошијег жуманца,
- 1 g цимета,
- 5 g шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Помијешати зобене пахуљице и јогурт са уситњеним сувим воћем и оставити пет минута да набубре;
- Суво воће исјећи на коцкице;
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ХЉЕБ СА СИРОМ И СОК ОД БОРОВНИЦЕ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g бијелог хљеба,
- 7 g тврдог сира са 30% м.м.,
- 75 g сока од боровнице.

#### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба ставити сир;
- Послужити уз сок.
- Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### САРМА И ВАНИЛИЦЕ



150 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ САРМЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 0,8 g бијелог лука,
- 2,1 g црвеног лука,
- 0,05 g мљевеног бибера,
- 15 g мљевене јунетине,
- 22 g воде,
- 30 g киселог купуса,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 4 g интегралне риже,
- 0,1 g свјежег листа першуна,
- 0,1 g свјежег листа целера,
- 10 g мркве.

#### Уз ручак послужити:

- 45 g бијелог хљеба.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 25 g ванилица.

#### ПРИПРЕМА САРМЕ:

- Лук ситно исјецкати, мркву нарендати и динстати са мљевеним месом;
- Додати интегралну рижу и крчкати 10 минута;
- На крају додати зачине и добро промијешати;
- Филovati лист купуса, редати густо у дубљу шерпу и налити водом;
- Кувати на тихој ватри око 120 минута;
- Сервирати уз комад хљеба.
- Пријатно!



Ванилице припремити према рецептури из јеловника 1.

Послужити их након главног оброка.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 716 kcal, бјеланчевине 23 g, масти 18 g, холестерол 153 mg, угљени хидрати 103 g, калцијум 432 mg, натријум 751 mg, гвожђе 5,5 mg



## 1 - 3 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 4.

#### ДОРУЧАК

##### КАЧАМАК СА СИРОМ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 40 g паленте,
- 10 g свјежег крављег сира,
- 2 g уља од маслине,
- 70 g јабуке,
- 7 g куваног кокошијег жуманца.

##### ПРИПРЕМА:

- Паленту припремити према упутству произвођача;
- Додати сир, жуманце и маслиново уље;
- Послужити уз млијеко;
- Након оброка сервирати јабуку.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ПУДИНГ ОД ЧОКОЛАДЕ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ПУДИНГА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8 g прах пудинга од чоколаде,
- 8 g шећера,
- 8 g какао праха без шећера,
- 150 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 0,7 g цимета.

##### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача;
- Додати какао и цимет;
- Сервирати топло.
- Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ОСЛИЋ СА РИЖОМ И КУПУСОМ И КОЛАЧ ОД МРКВЕ



75 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ОСЛИЋА:

- 3 g уља од маслине,
- 0,1 g бибера у зрну,
- 40 g филета ослића,
- 1 g свјежег листа першуна,
- 3 g лимуновог сока,
- 0,7 g соли.

#### КАО ПРИЛОГ ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g прекуване риже,
- 20 g грашка,
- 20 g блитве.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 40 g ситно сјецканог бијелог купуса,
- 3 g уља од маслине,
- 2 g лимуновог сока.

#### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА ОД МРКВЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 0,5 g маргарина софт,
- 1,7 g шећера,
- 1,1 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,2 g прашка за пециво,
- 1,1 g мркве,
- 20 g киселог млијека са 2,8% м.м.,
- 3,6 g меког бијелог брашна,
- 1,5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Ослића испећи на фолији;
- Прелити га уљем и соком од лимуна;
- Скувати грашак, рижу и блитву;
- Састојке за прилог измиксати у блендеру;
- Послужити рижу са ослићем уз купус салату.



#### ПРИПРЕМА КОЛАЧА:

- Наведене састојке сјединити и сипати у плех обложен папиром за печење;
- Пећи у загријаној рерни на 200°C око 40 минута;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 717 kcal, бјеланчевине 29 g, масти 20 g, холестерол 128 mg, угљени хидрати 99 g, калцијум 536 mg, натријум 552 mg, гвожђе 5,3 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 5.

### ДОРУЧАК

#### СЛАНИ И СЛАТКИ НАМАЗ, МЛИЈЕКО



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 45 g интегралног хљеба,
- 2,5 g маслаца,
- 8 g сјеменки од бундеве,
- 8 g мијешаног пекмеца.

#### ПРИПРЕМА:

- У блендеру измиксати сјеменке са маслацем;
- На комад хљеба намазати слани намаз, а на други комад слатки;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 80 g замрзнутог шумског воћа,
- 20 g зобених пахуљица,
- 4 g сувих кајсија,
- 4 g сувог грожђа,
- 1,5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- Одмрзнути шумско воће;
- Пахуљице и суво воће потопити у јогурт пет минута да набубре;
- Сјединити са шумским воћем и циметом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 719 ккал, бјеланчевине 32 g, масти 22 g, холестерол 135 mg, угљени хидрати 90 g, калцијум 465 mg, натријум 592 mg, гвожђе 4,7 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### БИЈЕЛА ЧОРБА, ФАШИРАНА ШНИЦЛА И КОЛАЧ ОД РОГАЧА



75 минута

#### За једну порцију чорбе:

- 4 g воде,
- 30 g замрзнутог поврћа за бијелу чорбу,
- 25 g грашка,
- 1,5 g маслаца,
- 3 g свјежег кокошијег жуманца,
- 4 g павлаке са 12% м.м.,
- 1 g свјежег листа першуна,
- 10 g зобених пахуљица,
- 0,2 g соли.

#### За порцију фаширане шницле је потребно:

- 30 g мљевеног пилећег бијелог меса,
- 10 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,2 g мљевене паприке,
- 7 g црвеног лука,
- 0,05 g бибера у зрну,
- 2,2 g бијелог хљеба,
- 4 g уља од сунцокрета за припрему.

#### Као салату послужити:

- 30 g мркве,
- 0,7 g уља од маслине,

#### За порцију колача од рогача:

- 7,5 g интегралног брашна,
- 4,7 g мљевеног рогача,
- 1,2 g уља од сунцокрета,
- 22,5 g меснатог дијела јабуке,
- 1,8 g млијека са 1,6% м.м.,
- 7 g сувог грожђа,
- 4,7 g шећера,
- 4,7 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,7 g прашка за пециво.



#### Припрема бијеле чорбе:

- У дубљу посуду сипати воду и скувати поврће;
- Пред крај кувања додати маслац, жуманце, павлаку, першун и зобене пахуљице;
- Служити топло.



#### Припрема фашираног меса:

- Помијешати све наведене састојке;
- Формирати шницле и пржити на уљу;
- Послужити уз салату.



#### Припрема колача од рогача:

- Помијешати све наведене састојке;
- Смјесу усуги у плех обложен папиром за печење;
- Пећи на 200 °C око 30 минута;
- Послужити након главног obroка. Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 6.

### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ТУНЕ И МЛИЈЕКО



10 минута

#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ:

- 7 g туне у уљу,
- 2 g киселих краставаца,
- 1 g свјежег листа першуна,
- 2 g сока од лимуна,
- 7 g сувих сјеменки од бундеве.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба.
- 100 g млијека са 1,6% м.м.

#### Посластица:

- 10 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на два комада хљеба и послужити уз млијеко;
- Као послатицу послужити пишкоте.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### СЛАТКИ ЈОГУРТ СА СУВИМ ВОЋЕМ



пет минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g сувих јабука,
- 1,5 g цимета,
- 4 g шећера,
- 7 g сувог грожђа,
- 7 g сувих кајсија,
- 120 g јогурта са 1,5 % м.м.



#### ПРИПРЕМА:

- У блендеру измиксати суво воће;
- Смјеси додати јогурт, шећер и цимет;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

ЗАПЕЧЕНЕ МАХУНЕ,  
КУПУС САЛАТА И ПУДИНГ  
ОД ЧОКОЛАДЕ



75 минута



### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ МАХУНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g зелених замрзнутих махуна,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 30 g павлаке са 12% м.м.,
- 20 g свјежег кокошијег јајета,
- 2 g уља од маслине,
- 70 g ољушћеног кромпира.

### ЗА ПОРЦИЈУ САЛАТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g ситно сјецканог бијелог купуса,
- 2 g уља од маслине,
- 4 g лимуновог сока.

### ЗА ПУДИНГ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8 g шећера,
- 8 g прах пудинга од чоколаде,
- 70 g млијека са 0,1% м.м.,
- 4 g какао праха без шећера.

### ПРИПРЕМА МАХУНА:

- Скувати махуне и кромпир исјечен на коцке;
- Умутути јаје, додати млијеко и павлаку;
- Загријати пећницу на 200 °С;
- Ватростални суд поуљити, додати махуне и кромпир и прелити смјесом;
- Пећи на 200 °С око 40 минута;
- Послужити уз купус салату.



Након оброка, послужити пудинг припремљен према упутству произвођача.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 722 ккал, бјеланчевине 31 g, масти 21 g, холестерол 131 mg, угљени хидрати 97 g, калцијум 645 mg, натријум 508 mg, гвожђе 5,7 mg



## 1 - 3 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 7.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ПИЛЕЋЕГ БИЈЕЛОГ МЕСА И ЦЕЛЕРА, ВОЋНИ ЈОГУРТ



10 минута

#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ:

- 7 g пилећег бијелог меса,
- 2 g коријена целера,
- 2 g свјежег листа першуна,
- 0,5 g бијелог лука,
- 3 g црвеног лука,
- 2 g уља од маслине,
- 7 g сланутка.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба,
- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 40 g замрзнутих боровница,
- 5 g шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати бијело месо;
- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Јогурт помијешати са боровницама и шећером;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз јогурт.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ЧОКОШЕЈК ОД ЈАБУКЕ



три минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g пишкота,
- 120 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 40 g свјеже јабуке,
- 4 g какао праха без шећера.



#### ПРИПРЕМА:

- Јабуку, пишкоте, млијеко и какао измиксати у блендеру;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### МОЋНИ КУПУС СА ТЕЛЕТИНОМ, СУТЛИЈАШ



80 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ КУПУСА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g црвеног купуса,
- 40 g ољушћеног кромпира,
- 25 g замрзнутог грашка,
- 7 g мркве,
- 2 g нарибаног коријена першуна,
- 3 g уља од маслине,
- 1,5 g бијелог лука,
- 0,1 g бибера у зрну,
- 30 g мршаве телетине.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ЈОШ ПОТРЕБНО:

- 30 g бијелог хљеба.

#### ЗА 140 G СУТЛИЈАША ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 75,1 g млијека са 2,8% м.м.,
- 15 g глазиране риже,
- 0,8 g цимета,
- 4,5 g шећера,
- 45 g воде.

#### ПРИПРЕМА КУПУСА:

- Продинстати лук, мркву, першун и телетину;
- Додати купус ситно исјецкан, грашак и кромпир сјечен на коцке;
- Кувати на тихој ватри 60 минута;
- Послужити уз комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА СУТЛИЈАША:

- Налити воду и загријати до кључања;
- Додати рижу и шећер;
- Кувати на тихој ватри 10 минута;
- Затим додати млијеко и кувати још 15 минута;
- Сервирати топло са циметом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 723 ккал, бјеланчевине 33 g, масти 16 g, холестерол 77 mg, угљени хидрати 104 g, калцијум 530 mg, натријум 601 mg, гвожђе 5,6 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 8.

---

### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД СЛАНУТКА



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ НАМАЗА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g скуваног сувог сланутка,
- 4 g сувог листа першуна,
- 2 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 4 g маслаца,
- 8 g свјежег крављег сира.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g бијелог хљеба,
- 150 g јогурта са 1,5% м.м.



#### ПРИПРЕМА:

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на два комада хљеба и послужити уз јогурт.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

#### ШЕЈК ОД СУВИХ КАЈСИЈА



пет минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 15 g зобених пахуљица,
- 0,5 g цимета,
- 6 g сувих кајсија.



#### ПРИПРЕМА:

- Потопити зобене пахуљице и кајсије исјечене на коцкице у млијеко и сачекати пет до десет минута да набубре;
  - Промијешати све састојке;
  - Ужина је спремна за сервирање.
  - Пријатно!
-



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИЛАВ СА ЦВЕКЛОМ, БАНАНА НА ШТАПИЋУ



40 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПИЛАВА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g куване глазиране риже,
- 4 g црвеног лука,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 30 g пилећег бијелог меса,
- 0,4 g бибера у зрну,
- 30 g воде,
- 0,2 g соли.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g куване цвекле.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 4 g мљевеног бадема,
- 45 g банане.



#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати лук и месо;
- Додати воду;
- Кувати на тихој ватри 15 минута;
- Послужити уз рижу и салату.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Банану посути мљевеним бадемом и ставити на штапић;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 721 kcal, бјеланчевине 31 g, масти 18 g, холестерол 45 mg, угљени хидрати 97 g, калцијум 560 mg, натријум 460 mg, гвожђе 4,3 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 9.

### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД БРОКУЛЕ И КОМПОТ



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ НАМАЗА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 20 g брокуле,
- 15 g сирног намаза са 20% м.м.,
- 2 g бијелог лука,
- 15 g куваног кокошијег жуманца.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g интегралног хљеба,
- 100 g компота од јабуке (омјер према рецептури из јеловника 1).



#### ПРИПРЕМА:

- Скувати брокулу, додати јој остале састојке за намаз и измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз компот.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### КУВАНО ЖИТО И МЛИЈЕКО



30 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g меког зрна пшенице,
- 0,3 g каранфилића,
- 0,3 g мускатног орашчића,
- 5 g шећера,
- 1,4 g ванилиног шећера,
- 0,7 g цимета,
- 4,5 g мљевеног ораха.

#### КАО НАПИТАК ПОСЛУЖИТИ:

- 100 g млијека са 0,1% м.м.



#### ПРИПРЕМА:

- Пшеницу добро опрати и потопити у воду да набубри,
- Потом кувати док зрна не пукну;
- Оциједити воду и жито, када се охлади самљети у машини за месо или блендеру, додати шећер и зачине;
- Добро промијешати;
- Од смјесе формирати куглице.
- Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЋУФТЕ У СОСУ, МАКАРОНЕ И ВАНИЛИЦЕ



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЋУФТИ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 2 g интегралног хљеба,
- 20 g мљевене јунетине/говедине са 8% масноће,
- 2 g црвеног лука,
- 0,7 g бијелог лука,
- 4 g свјежег кокошијег јајета.

#### ЗА СОС ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g воде,
- 6 g бијелог брашна,
- 6 g пасираног парадајза.

#### Прилог:

- 40 g замрзнутог грашка,
- 20 g замрзнутог цвијета карфиола.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g макарона,
- 120 g јогурта са 1,5% м.м.

#### Посластица:

- 25 g ванилица (припрема према рецептури из јеловника 1).

#### ПРИПРЕМА:

- Од састојака за ћуфте направити смјесу за фаширано месо;
- Формирати лоптице и пећи док не порумени;
- Направити сос од пасираног парадајза, воде и брашна;
- У сос додати ћуфте и кувати на тихој ватри 30 минута;
- Макалоне скувати по препоруци произвођача;
- Скувати поврће;
- Послужити ћуфте у сосу, поврће и макароне са јогуртом.



- Након главног obroka послужити ванилице.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 719 kcal, бјеланчевине 33 g, масти 20g, холестерол 222 mg, угљени хидрати 97 g, калцијум 508 mg, натријум 586 mg, гвожђе 5 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 10.

---

### ДОРУЧАК

ЈАЈЕ, СЛАТКИ НАМАЗ,  
МЛИЈЕКО



10 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g куваног кокошијег јајета,
- 40 g интегралног хљеба,
- 5 g пекмеза од кајсија,
- 150 g млијека са 0,1% м.м.,
- 4 g какао праха без шећера,
- 4 g шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Комад хљеба послужити уз јаје;
- На остатак намазати пекмез;
- Млијеко загријати и додати какао и шећер, уз непрестано мијешање.
- Пријатно!

---

### УЖИНА

ПИТА ОД ЈАБУКА И  
МЛИЈЕКО



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 11,9 g кора за питу,
- 2,4 g уља од сунцокрета,
- 5,9 g шећера,
- 2,4 g свјежег кокошијег јајета,
- 31 g свјежих јабука,
- 1,2 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °C;
- Јабукe нарендати, помијешати са јајетом, шећером, циметом;
- Кору науљити и филовати;
- Пећи око 30 минута на 200 °C;
- Сервирати уз млијеко.
- Пријатно!

#### НАПИТАК:

- 100 g млијека са 1,6% м.м.
-



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИЛЕТИНА СА КРОМПИРОМ И БЛИТВОМ, ВОЋНИ ЈОГУРТ



45 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g пилећег карабатка,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 40 g куваног кромпира,
- 60 g блитве,
- 5 g уља од сунцокрета.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 20 g сувог воћа (јабука, банана, крушка),
- 13 g пишкота.



#### ПРИПРЕМА:

- Кромпир и блитву скувати;
- Поврће прелити уљем;
- Месо одвојити од костију, стањити и динстати на уљу;
- Ручак је спреман за сервирање.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ВОЋНОГ ЈОГУРТА:

- У блендеру измиксати суво воће и пишкоте;
- Смјеси додати јогурт;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 719 kcal, бјеланчевине 31 g, масти 23 g, холестерол 177 mg, угљени хидрати 92 g, калцијум 610 mg, натријум 512 mg, гвожђе 5,8 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 11.

---

### ДОРУЧАК

#### КРИСПИ КАША



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 23 g пишкота,
- 12 g зобених пахуљица,
- 7 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*).

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 70 g свјеже јабуке



#### ПРИПРЕМА:

- Потопити зобене пахуљице у млијеко пет минута да набубре;
- Додати пишкоте и кукурузне пахуљице;
- Као послатицу послужити јабуку.
- Пријатно!

---

### УЖИНА

#### КРИСПИ ЧОКОЛАДНИ ПУДИНГ



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 7 g прах пудинга од чоколаде,
- 7 g какао праха без шећера,
- 7 g шећера,
- 3 g мљевених бадема,
- 3 g мљевених ораха,
- 120 g млијека са 0,1% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача. На крају кувања додати какао, шећер, орахе и бадеме.





1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### БИЈЕЛА ЧОРБА ОД ПОВРЋА СА БИЈЕЛИМ ПИЛЕЋИМ МЕСОМ И ВОЋНО-ЖИТНА КАША



40 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g замрзнутог грашка,
- 12 g мркве,
- 12g замрзнутог карфиола,
- 12 g замрзнуте брокуле,
- 28 g ољушћеног кромпира,
- 2,5 g црвеног лука,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 4 g свјежег кокошијег јајета,
- 25 g млијека са 0,1% м.м.,
- 20 g бијелог пилећег меса,
- 0,1 g оригана,
- 0,7 g соли.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g куване цвекле.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 23 g зобених пахуљица,
- 20 g сувог грожђа.

#### ПРИПРЕМА БИЈЕЛЕ ЧОРБЕ:

- На уљу продинстати лук;
- Додати месо исјечено на коцке;
- Налити водом и додати поврће;
- Кувати на тихој ватри око 30 минута;
- Млијеко и јаје заједно умутити и додати врелој чорби, уз непрестано мијешање;
- Послужити топло уз салату.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Помијешати зобене пахуљице, суво грожђе и јогурт и оставити их пет минута да набубре;
- Промијешати и послужити.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 725 kcal, бјеланчевине 31 g, масти 19 g, холестерол 92 mg, угљени хидрати 98 g, калцијум 600 mg, натријум 583 mg, гвожђе 6,3 mg

---

## ЈЕЛОВНИК 12.

---

### ДОРУЧАК

#### ЗОБЕНА КАША

 10 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ КАШЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g зобених пахуљица,
- 150 g јогурта са 1,5 % м.м.,
- 10 g сувог грожђа,
- 4 g сувих кајсија.

#### ПРИПРЕМА:

- Помијешати зобене пахуљице, суво воће и јогурт и оставити их пет до десет минута да набубре.
- Пријатно!

---

### УЖИНА

#### МАКАРОНЕ СА СИРОМ И СОК ОД НАРАНЦЕ

 20 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g куваних макарона,
- 20 g тофу сира,
- 4 g киселе павлаке са 20% м.м.,
- 4 g куваног кокошијег жуманца.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 80 g свјежег сока од наранџе.

#### ПРИПРЕМА:

- Макароње скувати по препоруци произвођача;
  - Додати скувано жуманце, павлаку и нарибан тофу сир;
  - Добро промијешати;
  - Послужити уз сок.
  - Пријатно!
-

## РУЧАК

### ОСЛИЋ СА ПИРЕОМ, КРИСПИ ЈОГИ

 40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g филета ослића,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 40 g куваног кромпира,
- 40 g блитве,
- 3 g уља од маслине за припрему пиреа,
- 17 g млијека са 0,1% м.м.,
- 0,7 g соли.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 20 g мркве.

#### Посластица:

- 25 g сувог грожђа,
- 12 g џема од боровнице,
- 120 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 8 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*).



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 220 °С;
- Помијешати мљевену паприку и кукурузно брашно;
- Уваљати филете ослића и пећи на 220 °С око 20 минута;
- Скувати блитву и проциједити;
- Кромпир, уље и млијеко мутити миксером док се не добије смјеса без грудвица;
- Посолити;
- Послужити уз блитву и салату од мркве.
- Пријатно!

#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Помијешати џем, суво грожђе, кукурузне пахуљице и јогурт.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 718 kcal, бјеланчевине 30 g, масти 17 g, холестерол 75 mg, угљени хидрати 100 g, калцијум 641 mg, натријум 583 mg, гвожђе 6,3 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 13.

---

### ДОРУЧАК

#### КАЈГАНА, КИВИ



10 минута

#### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 33,6 g свјежег кокошијег јајета,
- 6,7 g млијека са 3,8% м.м.,
- 6,7 g бијелог меког брашна,
- 0,2 g соли,
- 2,7 g уља од сунцокрета за припрему.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g хељдиног хљеба;
- 70 g кивија.



#### ПРИПРЕМА:

- Састојке за кајгану сјединити, добро промијешати и пржити на загријаном уљу;
- Сервирати уз комад хљеба.
- Након оброка, као послатицу послужити киви.
- Пријатно!

---

### УЖИНА

#### ПИТА ОД БУНДЕВЕ, КАКАО НАПИТАК



40 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8,3 g кора за питу,
- 35,6 g нарибане бундеве,
- 1,1 g уља од сунцокрета,
- 0,6 g цимета,
- 4,7 g шећера.

#### НАПИТАК:

- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 4 g какао праха без шећера,
- 4 g шећера.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °C;
  - Помијешати бундеву, шећер и цимет;
  - Филовати кору;
  - Пећи у загријаној пећници 30 минута;
  - Млијеко загријати и помијешати са какаом и шећером.
  - Пријатно!
-



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ШПАГЕТЕ БОЛОЏЕЗЕ, БЕРИ ЈОГУРТ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g црвеног лука,
- 3 g уља од маслине,
- 20 g мљевене јунетине/говедине са 8% масноће,
- 40 g воде,
- 10 g пасираног парадајза,
- 1,5 g нарибаног коријена целера,
- 1,5 g нарибаног коријена першуна,
- 1,5 g свјежег листа першуна,
- 15 g тофу сира,
- 0,7 g бибера у зрну,
- 80 g куваних шпагета.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 20 g куване цвекле,
- 2 g уља од маслине,
- 4 g сока од лимуна.

#### Посластица:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 10 g џема од боровнице,
- 12 g сувих кајсија.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Продинстати лук, коријен целера и першуна на врелом уљу и додати мљевено месо;
- Динстати 10 минута па додати воду и пасирани парадајз;
- Наставити динстање док се маса не згусне;
- Побиберити и додати нарибан тофу сир;
- Послужити уз шпагете.



- Исјецкати кајсије и помијешати са јогуртом и џемом;
- Након главног оброка послужити посластицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 724 kcal, бјеланчевине 30 g, масти 20 g, холестерол 166 mg, угљени хидрати 100 g, калцијум 409 mg, натријум 573 mg, гвожђе 5,2 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 14.

---

### ДОРУЧАК

#### ВОЋНИ СУТЛИЈАШ



30 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 67 g млијека са 2,8% м.м.,
- 13,4 g глазиране риже,
- 1,7 g цимета,
- 4 g шећера,
- 40 g воде,
- 7 g какао праха без шећера.

#### И још:

- 3 g мљевених бадема,
- 4 g мљевених ораха,
- 70 g замрзнутих купина.

#### ПРИПРЕМА СУТЛИЈАША:

- Сипати воду у посуду и загријати до кључања;
- Додати рижу, какао и шећер;
- Кувати на тихој ватри 10 минута;
- Затим додати млијеко и кувати још 15 минута;
- Додати цимет и промијешати;
- Украсити бадемом, орасима и воћем;
- Сервирати топло.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

### НАМАЗ, МЛИЈЕКО



5 минута



#### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 0,1% м.м.,
- 30 g бијелог хљеба,
- 2 g маслаца.
- 

#### ПРИПРЕМА:

- Премазати маслацем комад хљеба;
  - Послужити уз млијеко.
  - Пријатно!
-



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### БЕЧКА ШНИЦЛА СА ПИРЕОМ ОД БЛИТВЕ И КОМПОТ



30 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g пилећег бијелог меса без коже и костију,
- 0,3 g соли,
- 2 g уља од маслине,
- 3 g бијелог брашна,
- 12 g свјежег кокошијег јајета,
- 6 g презли,
- 50 g куваног кромпира,
- 70 g блитве,
- 2,5 g бијелог лука,
- 3 g уља од маслине за припрему блитве.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g куване цвекле.

#### Посластица:

- 125 g компота од шљива (омјер према рецептури из јеловника 1).

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 250° C;
- Месо истањити, уваљати у брашно, јаја и презле и пећи око 15 минута;
- Блитву скувати, оциједити и продинстати на уљу са бијелим луком;
- Измиксати блитву са куваним кромпиром док се не добије уједначена смјеса, посолити;
- Послужити са салатом.
- Пријатно!



- Након главног оброка послужити посластицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 723 kcal, бјеланчевине 26 g, масти 18 g, холестерол 83 mg, угљени хидрати 108 g, калцијум 455 mg, натријум 511 mg, гвожђе 5,8 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 15.

---

### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД СПАНУТКА СА СИРОМ, МЛИЈЕКО



10 минута

##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8 g куваног сланутка,
- 1,5 g свјежег листа першуна,
- 1,5 g бијелог лука,
- 4 g црвеног лука,
- 1 g маслаца,
- 4 g свјежег сира од обраног млијека.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g хељдиног хљеба,
- 125 g млијека са 1,6% м.м.,
- 7,5 g пишкота.



##### ПРИПРЕМА:

- Састојке за намаз измиксати у блендеру
- Намазом премазати хљеб;
- Послужити уз млијеко.
- Након оброка сервирати послатицу.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

#### ПЕЧЕНА БУНДЕВА И ЈОГУРТ



70 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 96 g бундеве,
- 2,4 g шећера,
- 0,8 g цимета,
- 0,6 g уља од сунцокрета.

##### КАО НАПИТАК ПОСЛУЖИТИ:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 20 g сувог грожђа.



##### ПРИПРЕМА:

- Бундеву науљити, додати шећер и цимет;
  - Пећи на 200 °C 60 минута;
  - Послужити уз јогурт и суво грожђе.
  - Пријатно!
-



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ГУЛАШ И ПИШКОТЕ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 7 g црвеног лука,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 40 g говедине/јунетине са 8% масноће, без кости,
- 1 g бијелог брашна,
- 0,2 g бибера у зрну,
- 20 g воде,
- 10 g пасираног парадајза,
- 15 g интегралне риже,
- 45 g грашка.

##### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 35 g мркве,
- 1,5 g уља од маслине,
- 4 g сока од лимуна.

##### ПОСЛАСТИЦА:

- 23 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА:

- На мало уља продинстати лук и додати месо исјечено на коцке;
- Динстати 15 минута потом додати воду;
- Кувати на тихој ватри 30 минута;
- У пасирани парадајз добро размутити брашно и лагано додавати смјеси уз непрестано мијешање;
- Зачинити;
- Скувати грашак и рижу;
- Уз гулаш сервирати грашак, рижу и салату;
- Након главног оброка послужити послатицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 717 ккал, бјеланчевине 31 g, масти 20 g, холестерол 107 mg, угљени хидрати 94 g, калцијум 426 mg, натријум 490 mg, гвожђе 5,8 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 16.

### ДОРУЧАК

#### ПИТА СА СИРОМ И ЈОГУРТ



50 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g коре за питу,
- 2,5 g уља од сунцокрета,
- 20 g сира од обраног млијека,
- 2,5 g киселе павлаке са 12 %м.м.,
- 5 g киселе воде,
- 6 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,2 g соли.

#### НАПИТАК:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 30 g сувог грожђа.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 220 °С;
- У посуди измијешати јаје, сир, павлаку и киселу воду;
- Додати со;
- Премазати кору смјесом, увити је по дужини и направити у облику пужа;
- Подмазати плех уљем;
- Пећи 30 минута на 200° С;
- Сервирати топло уз јогурт;
- Као послатицу послужити суво грожђе.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ПЕЧЕНА БУНДЕВА И СОК ОД ЈАБУКЕ



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 115,2 g бундеве,
- 2,9 g шећера,
- 0,2 g цимета,
- 0,7 g уља од сунцокрета,
- 150 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 220 °С;
- Плех подмазати уљем;
- Бундеву пошећерити и додати цимет;
- Пећи 40 минута;
- Служити топло уз сок од јабуке.
- Пријатно!



1 – 3

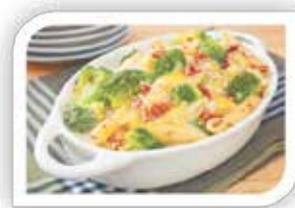
ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЗАПЕЧЕНА ТЈЕСТЕНИНА СА ПИЛЕТИНОМ



105 минута



#### За порцију главног оброка је ПОТРЕБНО:

- 35 g интегралних макарона,
- 0,6 g бијелог лука,
- 60 g брокуле,
- 15 g куване пилетине без коже,
- 1,8 g бијелог брашна,
- 0,2 g соли,
- 0,2 g мљевеног бибера,
- 7 g сира чедар (нарендан),
- 7 g сира моцарела (нарендан),
- 4 g уља од сунцокрета,
- 20 g бијеле чорба од поврћа,
- 10 g кукурузних пахуљица  
(нпр. *корнфлекс*).

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати макароне према упутству произвођача;
- Скувати брокулу;
- Загријати рерну на 200 °C;
- Бијелу чорбу припремити према рецептури јеловника 11;
- Помијешати брашно са мало воде, пажљиво да нема грудвица, додати бијелој чорби уз мијешање и зачинити;
- Све састојке сјединити и сипати у подмазан плех;
- Пећи 45 минута;
- Служити топло.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 724 kcal, бјеланчевине 27 g, масти 16 g, холестерол 60 mg, угљени хидрати 112 g, калцијум 420 mg, натријум 589 mg, гвожђе 5,2 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 17.

---

### ДОРУЧАК

#### ЗОБЕНЕ ПАЛАЧИНКЕ И МЛИЈЕКО



20 минута



#### ЗА ТИЈЕСТО ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g самљевених зобених пахуљица,
- 10 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,1 g соли,
- 20 g воде,
- 15 g павлаке са 12% м.м.

#### ЗА НАДЈЕВ:

- 20 g крављег сира од обраног млијека.

#### НАПИТАК:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Направити тијесто од састојака и пећи на тави без уља;
- Филovati сиром;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!

---

### УЖИНА

#### МЕД И МЛИЈЕКО



5 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g интегралног хљеба,
- 4 g меда,
- 80 g млијека са 1,6% м.м.,
- 4 g какао праха без шећера,
- 3 g пекмеза од кајсија.

#### ПРИПРЕМА:

- Хљеб намазати медом;
  - Млијеко помијешати са шећером и какаом.
  - Пријатно!
-



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЗАПЕЧЕНА ЈУНЕТИНА И СОК ОД ЈАБУКЕ



105 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g јунетине/говедине са 8% масноће, без кости,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 10,5 g бијела чорба од поврћа,
- 13 g коријена целера,
- 20 g црвеног лука,
- 20,3 g мркве,
- 0,7 g карија у праху,
- 0,3 g соли,
- 10 g јогурта са 3,2% м.м.,
- 20 g куваног сланутка.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралног хљеба.

#### ЗА САЛАТУ:

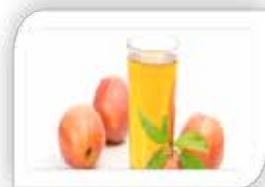
- 30 g ситно исјецканог бијелог купуса,
- 3 g уља од маслине,
- 5 g сока од лимуна.

#### Посластица :

- 140 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °С;
- Сланутак измиксати у блендеру;
- Загријати уље и око три минута динстати месо исјечено на коцке;
- Затим додати ситно исјецкано поврће и динстати док не омекша;
- Бијелу чорбу припремити према рецептури јеловника 11;
- Направити сос од јогурта, бијеле чорбе, карија и соли, додати сланутак, месо и поврће те добро промијешати;
- Усути у плех и пећи око 15 минута;
- Служити топло уз хљеб и салату од купуса.



- Након главног оброка послужити сок од јабуке.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вредност 719 ккал, бјеланчевине 31 g, масти 17 g, холестерол 74 mg, угљени хидрати 93 g, калцијум 492 mg, натријум 624 mg, гвожђе 5,4 mg



## 1 - 3 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 18.

#### ДОРУЧАК

##### МАКАРОНИ СА СИРОМ И КАКАО НАПИТАК



20 минута



##### **ЗА ПОРЦИЈУ МАКАРОНА СА СИРОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:**

- 10 g свјежег крављег сира од обраног млијека,
- 40 g интегралних макарона.

##### **ЗА ПОРЦИЈУ КАКАО НАПИТКА ЈЕ ПОТРЕБНО:**

- 6 g шећера,
- 4 g какао праха без шећера,
- 180 g млијека са 1,6% м.м.

##### **ПРИПРЕМА:**

- Скувати макароне по препоруци произвођача;
- Помијешати макароне и сир;
- Загријати млијеко и додати шећер и какао прах;
- Служити топло.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ТОФУ СИР СА ХЉЕБОМ И КОМПОТ ОД КАЈСИЈЕ



15 минута



##### **ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:**

- 30 g интегралног хљеба,
- 7 g тофу сира,
- 75 g компота од кајсије (омјер према рецептури из јеловника 1).

##### **ПРИПРЕМА:**

- На комад хљеба ставити лист тофу сира;
- Послужити уз компот.
- Пријатно!



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### МУСАКА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА И СЛАТКИ ЈОГУРТ



90 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g мљевене јунетине/ говедине са 8% масноће, без кости,
- 35 g киселог купуса,
- 4 g уља од маслине,
- 3 g црвеног лука,
- 10 g свјежег кокошијег јајета,
- 20 g зобених пахуљица.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g кукурузног хљеба.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 70 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 12 g сувих кајсија,
- 7 g сувих јабука,
- 4 g сувих смокава.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200°C;
- На уљу продинстати кисели купус;
- Од лука, мљевеног меса и зобених пахуљица направити фаширано месо и продинстати га;
- У ватростални суд редати редослиједом купус-месо-купус;
- Прелити га улупаним јајетом;
- Пећи 40 минута на 200°C;
- Служити топло уз хљеб;



- Састојке за послатицу ситно исјећи и помијешати са јогуртом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 722 ккал, бјеланчевине 28 g, масти 14 g, холестерол 70 mg, угљени хидрати 115 g, калцијум 452 mg, натријум 645 mg, гвожђе 5,7mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 19.

---

### ДОРУЧАК

#### СПАНИ И СЛАТКИ НАМАЗ, КАКАО



10 минута



#### За једну порцију је потребно:

- 4 g какао праха без шећера,
- 200 g млијека са 0,1% м.м.,
- 8 g шећера,
- 45 g интегралног хљеба,
- 4 g маслаца.

#### Припрема:

- Загријати млијеко;
- Додати какао и шећер, уз непрестано мијешање;
- На комад хљеба намазати маслац;
- Служити уз какао.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

#### ПУДИНГ СА ЖИТАРИЦАМА И ВОЋЕМ



20 минута



#### За једну порцију је потребно:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 7 g прах пудинга од ваниле,
- 5 g шећера,
- 7 g зобених пахуљица,
- 30 g замрзнутог шумског воћа,
- 1,5 g цимета.

#### Припрема:

- Направити пудинг према упутству произвођача;
  - У врео пудинг додати зобене пахуљице;
  - Одмрзнути шумско воће;
  - Када се пудинг прохлади без мијешања изручити воће, посути циметом и послужити;
  - Пријатно!
-



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### РИБЉА ЧОРБА, ВОЋНО- ЖИТНА ШТАНГЛА



90 минута



#### ПРИПРЕМА:

За једну порцију је потребно:

- 30 g филета ослића,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 7 g црвеног лука,
- 0,6 g мљевене паприке,
- 0,15 g сувог листа ловора,
- 0,15 g бибера у зрну,
- 50 g воде,
- 2,2 g пасираног парадајза,
- 0,7 g сушених листова першуна,
- 40 g ољушћеног кромпира,
- 25 g замрзнутог грашка,
- 25 g мркве,
- 20 g бундеве,
- 10 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс*).

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g интегралног хљеба.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 15 g воћно-житне штангле
- (нпр. „бонжита са сувим грожђем“).

#### ПРИПРЕМА:

- У уљу продинстати лук;
- На крају динстања додати воду, грашак, мркву, половину количине кромпира исјеченог на коцке и рибу;
- Кувати на тихој ватри 30 минута;
- У међувремену скувати у комаду бундеву и преостали кромпир;
- Након кувања оциједити, пропасирати и додати чорби;
- Додати пасирани парадајз, паприку, зачине и кукурузне пахуљице;
- Служити топло уз комад хљеба;
- Након оброка послужити посланицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 ккал, бјеланчевине 29 g, масти 16 g, холестерол 36 mg, угљени хидрати 109 g, калцијум 547 mg, натријум 755 mg, гвожђе 5,1 mg



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 20.

---

### ДОРУЧАК

#### СЛАТКИ НАМАЗ И СЛАТКО-КИСЕЛИ НАПИТАК



5 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g интегралног хљеба,
- 4 g маслаца,
- 5 g пекмеза од јабука са циметом.

#### НАПИТАК:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 7 g сувог грожђа,
- 7 g сувих кајсија,
- 4 g суве јабуке,
- 4 g шећера,
- 1,5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати маслац и пекмез;
- Јогурт помијешати са циметом и шећером;
- Додати суво воће.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

### ЗОБИ-ЧОКО КАША



10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 4 g какао праха без шећера,
- 5 g шећера,
- 12 g зобених пахуљица.

#### ПРИПРЕМА:

- Потопити зобене пахуљице у јогурт и оставити пет минута да набубре;
  - Додати шећер и какао.
  - Пријатно!
-



1 - 3

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИРЕ ОД РИЖЕ И БРОКУЛЕ СА ПИЛЕЋИМ БАТАКОМ



60 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g пилећег батка,
- 5 g уља од сунцокрета за прирему оброка,
- 30 g интегралне риже,
- 30 g брокуле,
- 50 g блитве,
- 20 g киселе павлаке са 12 % м.м.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g мркве.

#### Посластица:

- 150 g свјежег сока од наранџе.



#### ПРИПРЕМА:

- Скувати интегралну рижу;
- Скувати брокулу и блитву;
- Направити пире од риже, блитве и брокуле, уз додатак павлаке;
- Пилетину ослободити кожице и издинстати је на уљу са мало воде;
- Сервирати мркву као салату.



- Након оброка послужити сок од наранџе.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 719 kcal, бјеланчевине 29 g, масти 19 g, холестерол 23 mg, угљени хидрати 104 g, калцијум 540 mg, натријум 414 mg, гвожђе 5,9 mg

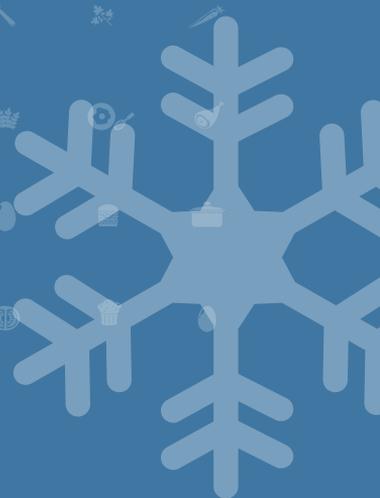




4-6

ЗИМА

УЗРАСТ ОД  
ЧЕТВРТЕ ДО  
ШЕСТЕ ГОДИНЕ





4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 1.

### ДОРУЧАК

#### ВОЋНО-ЖИТНА КАША



10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 200 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 10 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс*“),
- 20 g зобених пахуљица,
- 20 g сувог грожђа,
- 100 g свјеже јабуке,
- 1 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- Помијешати зобене пахуљице са јогуртом и оставити пет минута да набубре;
- Јабуку исјећи на коцкице;
- Сјединити све састојке;
- Украсити циметом.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### СЕНДВИЧ, КОМПОТ



15 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралног хљеба,
- 12 g сирног намаза са 20% м.м.,
- 120 g компота од шљива (40 g воде и 80 g шљива),
- 1 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати сирни намаз;
- Воће за компот исјећи на коцке, додати цимет и кувати док не омекша;
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 968 кса, бјеланчевине 37 g, масти 24 g, холестерол 54 mg, угљени хидрати 144 g, калцијум 571 mg, натријум 889 mg, гвожђе 7,4 mg



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЧОРБА ОД ПОВРЋА, ВАНИЛИЦЕ



45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g замрзнутог грашка,
- 33 g воде,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 45 g говедине/јунетине са 8% масноће,
- 40 g куваног кромпира,
- 30 g мркве.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 60 g ситно сјецканог купуса,
- 3 g уља од маслине,
- 7 g сока од лимуна.

#### Уз ЧОРБУ ПОСЛУЖИТИ:

- 60 g интегралног хљеба.

#### ЗА 15 g ВАНИЛИЦА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 2,9 g шећера,
- 2,9 g мљевеног ораха,
- 0,5 g ванилиног шећера,
- 2,9 g бијелог брашна,
- 2,8 g свјежег кокошијег јајета,
- 2,9 g свињске масти.

#### ЗА НАДЈЕВ:

- 0,4 g џема од кајсије,
- 2,3 g прах шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Исецкати месо на коцке, мркву на колутуће;
- Кромпир скуван виљушком уситнити и помијешати га са паприком;
- Загријати уље и додати месо и динстати га око пет минута, затим додати воду и поврће и сачекати да прокључа;
- Кувати на тихој ватри око 20 минута;
- На крају додати кромпир;
- Чорбу послужити топлу уз салату и комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА:

- Од наведених састојака замјесити тијесто и оставити у фрижидеру 30 минута;
- Растањити тијесто на дебљину пет mm и калупом вадити ванилице;
- Пећи на 180 °C док не порумене;
- Топле филовати и посути прах шећером;
- Послужити их након главног obroка.
- Пријатно!



## 4 - 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 2.

#### ДОРУЧАК

##### ТОРТИЉА МЕКСИКАНА



50 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ТОРТИЉУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15,3 g интегралног брашна,
- 5,5 g уља од маслине,
- 0,2 g соли,
- 21 g воде,
- 15,3 g бијелог брашна.

##### ЗА НАДЈЕВ:

- 20 g пилећег бијелог меса,
- 10 g црвеног лука,
- 30 g мркве,
- 30 g замрзнутог кукуруза,
- 5 g пасираног парадајза,
- 30 g ситно исјецканог купуса,
- 0,5 g оригана.

##### НАПИТАК:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Замијесити тијесто, растањити и испећи без уља;
- Бијело месо исјећи на коцкице и продинстати заједно са луком, зачинити;
- Кукуруз скувати и додати месу;
- У претходну смјесу додати пасирани парадајз;
- Мркву исјећи по дужини и помијешати са купусом;
- Тортиљу филовати надјевом и сервирати уз јогурт.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ОРАНЖ КРИСПИ



пет минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс*),
- 90 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 4 g меда,
- 1 g цимета,
- 50 g наранџе.



##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати кукурузне пахуљице и јогурт;
- Додати мед, цимет и сјецкану наранџу.
- Пријатно!



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПАСУЉ И ВОЋНИ ЈОГУРТ



135 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПАСУЉА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1,3 g бијелог лука,
- 6,6 g црвеног лука,
- 0,1 g бибера у зрну,
- 40 g бијелог младог пасуља,
- 1,3 g мркве,
- 0,6 g мљевене паприке,
- 3,4 g уља од сунцокрета,
- 79,2 g воде,
- 0,1 g ловора,
- 3,3 g сок од парадајза (конц 10%).

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g куване цвекле,
- 2 g уља од маслине.

#### УЗ РУЧАК ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g интегралног хљеба.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 150 g јогурта са 3,2% м.м.,
- 25 g сушене јабуке,
- 5 g сувог грожђа.

#### ПРИПРЕМА:

- На уљу пропржити лук и ситно сјецкану мркву;
- Затим додати воду, лавор, пасуљ и кувати на тихој ватри око 120 минута;
- При крају кувања додати парадајз сок уз непрестано мијешање;
- Послужити уз салату и комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА:

- Сушене јабуке ситно исјецкати и помијешати са осталим састојцима.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 971 kcal, бјеланчевине 39 g, масти 23 g, холестерол 21 mg, угљени хидрати 147 g, калцијум 683 mg, натријум 840 mg, гвожђе 7,2 mg



4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 3.

---

### ДОРУЧАК

#### МУСЛИ СА ЈОГУРТОМ



пет минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 200 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 15 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс*),
- 15 g зобених пахуљица,
- 7 g сувих смокава,
- 10 g сувих грожђа,
- 10 g сувих кајсија,
- 15 g куваног кокошијег жуманца,
- 2 g цимета,
- 7 g меда.

#### ПРИПРЕМА:

- Помијешати зобене пахуљице и јогурт и оставити пет минута да набубре;
- Суво воће исјећи на коцкице;
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

### ХЉЕБ СА СИРОМ, СОК ОД БОРОВНИЦЕ



пет минута



#### За једну порцију је потребно:

- 30 g бијелог хљеба,
- 15 g тврдог сира са 30% м.м.,
- 100 g сока од боровнице.

#### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба ставити сир;
  - Послужити уз сок.
  - Пријатно!
-



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### САРМА И ВАНИЛИЦЕ



60 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ САРМЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1,1 g бијелог лука,
- 3,3 g црвеног лука,
- 0,1 g мљевеног бибера,
- 23,7 g мљевене јунетине,
- 35,8 g воде,
- 47,5 g киселог купуса,
- 0,6 g мљевене паприке,
- 5 g интегралне риже,
- 0,2 g свјежег листа першуна,
- 0,2 g свјежег листа целера,
- 15,8 g мркве.

#### УЗ РУЧАК ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g бијелог хљеба.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 40 g ванилица (припрема према рецептури из јеловника 1).

#### ПРИПРЕМА:

- Лук ситно исјецкати, мркву нарибати и динстати са мљевеним месом;
- Додати интегралну рижу и крчкати 10 минута;
- На крају додати зачине и добро промијешати.
- Филovati лист купуса, редати густо у дубљу шерпу и налити водом;
- Кувати на тихој ватри око 120 минута;
- Сервирати уз комад хљеба.



- Ванилице припремити према рецептури из јеловника 1. Послужити их након главног оброка.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 951 kcal, бјеланчевине 33 g, масти 28 g, холестерол 236 mg, угљени хидрати 135 g, калцијум 636 mg, натријум 996 mg, гвожђе 6,8 mg



4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 4.

---

### ДОРУЧАК

#### КАЧАМАК СА СИРОМ



пет минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 200 g млијека са 1,6% м.м.,
- 50 g паленте,
- 15 g свјежег крављег сира,
- 3 g уља од маслине,
- 100 g јабуке,
- 10 g куваног кокошијег жуманца.

#### ПРИПРЕМА:

- Паленту припремити према упутству произвођача;
- Додати сир, жуманце и маслиново уље;
- Послужити уз млијеко;
- Након оброка сервирати јабуку.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

### ПУДИНГ ОД ЧОКОЛАДЕ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ПУДИНГА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g прах пудинга од чоколаде,
- 12 g шећера,
- 12 g какао праха без шећера,
- 180 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 1 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача;
  - Додати какао и цимет;
  - Сервирати топло.
  - Пријатно!
-



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ОСЛИЋ СА РИЖОМ И КУПУСОМ, КОЛАЧ ОД МРКВЕ



75 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ОСЛИЋА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3,2 g уља од маслине,
- 0,2 g бибера у зрну,
- 50 g филета ослића,
- 1,5 g свјежег листа першуна,
- 4 g лимуновог сока,
- 0,1 g соли.

#### КАО ПРИЛОГ ПОСЛУЖИТИ:

- 65 g прекуване риже,
- 30 g грашка,
- 30 g блитве.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g ситно сјецканог бијелог купуса,
- 4 g уља од маслине,
- 3 g лимуновог сока.

#### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА ОД МРКВЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 0,5 g маргарина софт,
- 2,2 g шећера,
- 1,4 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,3 g прашка за пециво,
- 1,4 g мркве,
- 25 g киселог млијека са 2,8% м.м.,
- 4,2 g меког бијелог брашна,
- 2 g цимета.



#### ПРИПРЕМА :

- Ослића испећи на фолији;
- Прелити га уљем и соком од лимуна;
- Скувати грашак, рижу и блитву;
- Састојке за прилог измиксати у блендери;
- Послужити рижу са ослићем уз купус салату.



#### ПРИПРЕМА КОЛАЧА:

- Наведене састојке сјединити и усугити у плех обложен папиром за печење;
- Пећи у загријаној пећници на 200°C око 40 минута;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 963 kcal, бјеланчевине 39 g, масти 26 g, холестерол 175 mg, угљени хидрати 136 g, калцијум 690 mg, натријум 759 mg, гвожђе 7,5 mg



4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 5.

### ДОРУЧАК

#### СЛАНИ И СЛАТКИ НАМАЗ, МЛИЈЕКО



пет минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 200 g млијека са 1,6% м.м.,
- 60 g интегралног хљеба,
- 3 g маслаца,
- 10 g сјеменки од бундеве,
- 10 g мијешаног пекмеца.

#### ПРИПРЕМА:

- У блендеру измиксати сјеменке са маслацом;
- На комад хљеба намазати слани намаз а на други комад слатки;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!

## УЖИНА

### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 100 g замрзнутог шумског воћа,
- 30 g зобених пахуљица,
- 5 g сувих кајсија,
- 5 g сувог грожђа,
- 2 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- Одмрзнути шумско воће;
- Пахуљице и суво воће потопити у јогурт пет минута да набубре;
- Сјединити са шумским воћем.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 969 ккал, бјеланчевине 42 g, масти 29 g, холестерол 184 mg, угљени хидрати 124 g, калцијум 610 mg, натријум 873 mg, гвожђе 6,4 mg



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### БИЈЕЛА ЧОРБА, ФАШИРАНА ШНИЦЛА, КОЛАЧ ОД РОГАЧА



75 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ:

- 5 g воде,
- 35 g замрзнутог поврћа за бијелу чорбу,
- 30 g грашка,
- 2 g маслаца,
- 4 g свјежег кокошијег жуманца,
- 5 g павлаке са 12% м.м.,
- 1,2 g свјежег листа першуна,
- 13 g зобених пахуљица,
- 0,5 g соли.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ФАШИРАНЕ ШНИЦЛЕ:

- 38,7 g мљевеног пилећег бијелог меса,
- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 10 g црвеног лука,
- 0,1 g бибера у зрну,
- 3 g бијелог хљеба,
- 5 g уља од сунцокрета за припрему.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g мркве,
- 1 g уља од маслине.

#### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА ОД РОГАЧА:

- 9,6 g интегралног брашна,
- 6 g мљевеног рогача,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 29 g меснатог дијела јабуке,
- 2,3 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g сувог грожђа,
- 10 g шећера,
- 6 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,9 g прашка за пециво.



#### ПРИПРЕМА БИЈЕЛЕ ЧОРБЕ:

- У дубљу посуду сипати воду и скувати поврће;
- Пред крај кувања додати маслац, жуманце, павлаку, першун и зобене пахуљице;
- Служити топло.



#### ПРИПРЕМА ФАШИРАНОГ МЕСА:

- Помијешати све наведене састојке;
- Формирати шницле и пржити на уљу;
- Послужити уз салату.



#### ПРИПРЕМА КОЛАЧА ОД РОГАЧА:

- Помијешати све наведене састојке;
- Смјесу усути у плех обложен папиром за печење;
- Пећи на 200°C око 30 минута;
- Послужити након главног obroka.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 6.

#### ДОРУЧАК

##### НАМАЗ ОД ТУНЕ, МЛИЈЕКО



10 минута



##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ:

- 10 g туне у уљу,
- 3 g киселих краставаца,
- 1,4 g свјежег листа першуна,
- 3 g сока од лимуна,
- 10 g сувих сјеменки од бундеве.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 120 g млијека са 1,6% м.м.

##### Посластица:

- 12 g воћно-житне штангле (нпр. *Бонжита са сувим грожђем*)

##### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на два комада хљеба и послужити уз млијеко;
- Као посланицу послужити воћно-житну штанглу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### СЛАТКИ ЈОГУРТ СА СУВИМ ВОЋЕМ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g сувих јабука,
- 2 g цимета,
- 5 g меда,
- 10 g сувог грожђа,
- 10 g сувих кајсија,
- 150 g јогурта са 1,5 % м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- У блендеру измиксати суво воће;
- Смјеси додати јогурт, мед и цимет;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!



4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

ЗАПЕЧЕНЕ МАХУНЕ,  
КУПУС САЛАТА, ПУДИНГ  
ОД ЧОКОЛАДЕ



75 минута

### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ МАХУНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g зелених замрзнутих махуна,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 30 g павлаке са 12% м.м.,
- 30 g свјежег кокошијег јајета,
- 2,5 g уља од маслине,
- 100 g ољушћеног кромпира.

### ЗА ПОРЦИЈУ САЛАТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g ситно сјецканог бијелог купуса,
- 2,5 g уља од маслине,
- 5 g лимуновог сока.

### ЗА ПУДИНГ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g шећера,
- 10 g прах пудинга од чоколаде,
- 90 g млијека са 0,1% м.м.,
- 5 g какао праха без шећера.



### ПРИПРЕМА МАХУНА:

- Скувати махуну и кромпир исјечен на коцке;
- Умутути јаје, додати млијеко и павлаку;
- Загријати пећницу на 200°C;
- Ватростални суд поуљити, додати махуне и кромпир и прелити смјесом;
- Пећи на 200°C око 40 минута;
- Послужити уз купус салату.



- Након оброка послужити пудинг припремљен према упутству произвођача од наведених састојака.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 957 kcal, бјеланчевине 40 g, масти 28 g, холестерол 159 mg, угљени хидрати 129 g, калцијум 816 mg, натријум 650 mg, гвожђе 7,3 mg



## 4 - 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 7.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ПИЛЕТИНЕ И ЦЕЛЕРА, ВОЋНИ ЈОГУРТ



10 минута

#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ:

- 10 g пилећег бијелог меса,
- 3 g коријена целера,
- 3 g свјежег листа першуна,
- 1 g бијелог лука,
- 3 g црвеног лука,
- 2 g уља од маслине,
- 10 g сланутка.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 50 g замрзнутих боровница,
- 5 g меда.



#### ПРИПРЕМА:

- Скувати бијело месо;
- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Јогурт помијешати са боровницама и медом;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз јогурт.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ЧОКОШЕЈК ОД ЈАБУКЕ



три минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- ® 20 g пишкота,
- ® 150 g млијека са 1,6 % м.м.,
- ® 50 g свјеже јабуке,
- ® 5 g какао праха без шећера.



#### ПРИПРЕМА:

- Јабуку, пишкоте, млијеко и какао измиксати у блендеру;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### МОЋНИ КУПУС СА ТЕЛЕТИНОМ, СУТЛИЈАШ



80 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ КУПУСА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 70 g црвеног купуса,
- 50 g ољушћеног кромпира,
- 40 g замрзнутог грашка,
- 10 g мркве,
- 3 g нарибаног коријена першуна,
- 5 g уља од маслине,
- 2 g бијелог лука,
- 0,1 g бибера у зрну,
- 40 g мршаве телетине.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ЈОШ ПОТРЕБНО:

- 30 g бијелог хљеба.

#### ЗА 200 G СУТЛИЈАША ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 107,3 g млијека са 2,8% м.м.,
- 21,4 g глазиране риже,
- 1,1 g цимета,
- 6,4 g шећера,
- 64,4 g воде.



#### ПРИПРЕМА КУПУСА:

- Продинстати лук, мркву, першун и телетину;
- Додати купус ситно исјецкан, грашак и кромпир сјечен на коцке;
- Кувати на тихој ватри 60 минута;
- Послужити уз комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА СУТЛИЈАША:

- Налити воду и загријати до кључања;
- Додати рижу и шећер;
- Кувати на тихој ватри 10 минута;
- Затим додати млијеко и кувати још 15 минута;
- Сервирати топло са циметом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 952 kcal, бјеланчевине 44 g, масти 22 g, холестерол 104 mg, угљени хидрати 132 g, калцијум 725 mg, натријум 758 mg, гвожђе 7,4 mg



## 4 – 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 8.

#### ДОРУЧАК

##### НАМАЗ ОД СЛАНУТКА



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ НАМАЗА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g скуваног сланутка,
- 5 g сувог листа першуна,
- 3 g бијелог лука,
- 7,5 g црвеног лука,
- 5 g маслаца,
- 10 g свјежег крављег сира.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g бијелог хљеба,
- 180 g јогурта са 1,5% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на два комада хљеба и послужити уз јогурт.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ШЕЈК ОД СУВИХ КАЈСИЈА



пет минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 180 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 20 g зобених пахуљица,
- 1 g цимета,
- 10 g сувих кајсија.



##### ПРИПРЕМА:

- Потопити зобене пахуљице и кајсије исјечене на коцкице у млијеко и сачекати пет до десет минута да набубре;
- Промијешати све састојке;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИЛАВ СА ЦВЕКЛОМ, БАНАНА НА ШТАПИЋУ



40 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПИЛАВА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g куване глазиране риже,
- 5 g црвеног лука,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 40 g пилећег бијелог меса,
- 0,4 g бибера у зрну,
- 24 g воде,
- 0,5 g соли.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g куване цвекле.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 5 g мљевеног бадема,
- 70 g банане.

#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати лук и месо;
- Додати воду;
- Кувати на тихој ватри 15 минута;
- Послужити уз рижу и салату.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Банану посути бадемом и ставити на штапић;
- Ужина је спремна за сервирање.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 965 ккал, бјеланчевине 41 g, масти 23 g, холестерол 57 mg, угљени хидрати 135 g, калцијум 727 mg, натријум 708 mg, гвожђе 6,5 mg



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 9.

### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД БРОКУЛЕ, КОМПОТ



10 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ НАМАЗА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 30 g брокуле,
- 20 g сирног намаза са 20% м.м.,
- 3 g бијелог лука,
- 10 g куваног кокошијег жуманца.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 180 g компота од јабуке (омјер према рецептури из јеловника 1).

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати брокулу и додати јој остале састојке за намаз и измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз компот.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### КУВАНО ЖИТО, МЛИЈЕКО



30 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g меког зрна пшенице,
- 0,5 g каранфилића,
- 0,5 g мускатног орашчића,
- 6 g шећера,
- 2 g ванилиног шећера,
- 1 g цимета,
- 6 g мљевеног ораха.

#### КАО НАПИТАК ПОСЛУЖИТИ:

- 125 g млијека са 0,1% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Пшеницу добро опрати и потопити у воду да набубри;
- Потом кувати док зрна не пукну;
- Оциједити воду и жито када се охлади самљети у машини за месо или блендеру, додати шећер и зачине;
- Добро промијешати;
- Од смјесе формирати куглице.
- Пријатно!



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

ЋУФТЕ У СОСУ,  
МАКАРОНИ,  
ВАНИЛИЦЕ



45 минута

### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЋУФТИ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3 g интегралног хљеба,
- 30 g мљевене јунетине/  
говедине са 8% масноће,
- 3 g црвеног лука,
- 1 g бијелог лука,
- 5 g свјежег кокошијег јајета.

### ЗА СОС ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g воде,
- 8 g бијелог брашна,
- 8 g пасираног парадајза.

### Прилог:

- 50 g замрзнутог грашка,
- 30 g замрзнутог цвијета  
карфиола.

### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g макарона,
- 150 g јогурта са 1,5% м.м.

### Посластица:

- 20 g ванилица (припрема према  
рецептури из јеловника 1).



### ПРИПРЕМА:

- Од састојака за ћуфте направити смјесу за фаширано месо;
- Формирати лоптице и пећи док не порумене;
- Направити сос од парадајза, воде и брашна;
- У сос додати ћуфте и кувати на тихој ватри 30 минута;
- Макалоне скувати по препоруци произвођача;
- Скувати поврће;
- Послужити ћуфте у сосу, поврће и макароне са јогуртом.



- Након главног оброка послужити ванилице.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 968 ккал, бјеланчевине 43 g, масти 24 g, холестерол 187 mg, угљени хидрати 139 g, калцијум 647 mg, натријум 788 mg, гвожђе 6,5 mg



## 4 – 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 10.

#### ДОРУЧАК

##### ЈАЈЕ, СЛАТКИ НАМАЗ, МЛИЈЕКО



10 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g куваног кокошијег јајета,
- 45 g интегралног хљеба,
- 7 g пекмеза од кајсија,
- 180 g млијека са 0,1% м.м.,
- 6 g какао праха без шећера,
- 6 g шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Комад хљеба послужити уз јаје,
- На остатак намазати пекмез,
- Млијеко загријати и додати какао и шећер, уз непрестано мијешање.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПИТА ОД ЈАБУКА, МЛИЈЕКО



40 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ОД 70 g ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15,2 g кора за питу,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 7,6 g шећера,
- 3,1 g свјежег кокошијег јајета,
- 39,6 g свјежих јабука,
- 1,5 g цимета.

##### ПРИПРЕМА:

- Загријати пећницу на 200°C;
- Јабуке нарибати, помијешати са јајетом, шећером, циметом;
- Кору науљити и филовати;
- Пећи око 30 минута на 200°C;
- Сервирати уз млијеко.
- Пријатно!

##### НАПИТАК:

- 125 g млијека са 1,6% м.м.



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИЛЕТИНА СА КРОМПИРОМ И БЛИТВОМ, ВОЋНИ ЈОГУРТ



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g пилећег карабатка,
- 3 g уља од сунцокрета за термичку обраду,
- 50 g куваног кромпира,
- 80 g блитве,
- 7 g уља од сунцокрета.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.
- 40 g сувог воћа (јабука, банана, крушка),
- 15 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА:

- Кромпир и блитву скувати;
- Поврће прелити уљем;
- Месо одвојити од костију, стањити и динстати на уљу;
- Ручак је спреман за сервирање.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ВОЋНОГ ЈОГУРТА:

- У блендеру измиксати суво воће и пишкоте;
- Смјеси додати јогурт;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 957 kcal, бјеланчевине 41 g, масти 30 g, холестерол 263 mg, угљени хидрати 124 g, калцијум 716 mg, натријум 811 mg, гвожђе 8 mg



4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 11.

---

### ДОРУЧАК

#### КРИСПИ КАША



50 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека 1,6% м.м.,
- 30 g пишкота,
- 15 g зобених пахуљица,
- 10 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс*).

#### Посластица:

- 100 g свјеже јабуке.



#### ПРИПРЕМА:

- Потопити зобене пахуљице у млијеко пет минута да набубре;
- Додати пишкоте и кукурузне пахуљице;
- Као послатицу послужити јабуку.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

### КРИСПИ ЧОКОЛАДНИ ПУДИНГ



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g прах пудинга од чоколаде,
- 10 g какао праха без шећера,
- 10 g шећера,
- 3,5 g мљевеног бадема,
- 3,5 g мљевеног ораха,
- 150 g млијека са 0,1% м.м.



#### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача.
- На крају кувања додати какао, шећер, орахе и бадеме.



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### БИЈЕЛА ЧОРБА ОД ПОВРЋА СА ПИЛЕТИНОМ, ВОЋНО-ЖИТНА КАША



40 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g замрзнутог грашка,
- 15 g мркве,
- 15 g замрзнутог карфиола,
- 15 g замрзнуте брокуле,
- 35 g ољушћеног кромпира,
- 4 g црвеног лука,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 5 g свјежег кокошијег јајета,
- 30 g млијека са 0,1% м.м.,
- 30 g бијелог пилећег меса,
- 0,1 g оригана,
- 1 g соли.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 40 g куване цвекле.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 30 g зобених пахуљица,
- 30 g сувог грожђа.



#### ПРИПРЕМА БИЈЕЛЕ ЧОРБЕ:

- На уљу продинастати лук;
- Додати месо исјечено на коцке;
- Налити водом и додати поврће;
- Кувати на тихој ватри око 30 минута;
- Млијеко и јаје заједно умутити и додати врелој чорби уз непрестано мијешање;
- Послужити топло уз салату.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Помијешати зобене пахуљице, суво грожђе и јогурт и оставити их пет минута да набубре;
- Промијешати и послужити.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 967 kcal, бјеланчевине 41 g, масти 24 g, холестерол 123 mg, угљени хидрати 140 g, калцијум 790 mg, натријум 831 mg, гвожђе 8,1 mg



## 4 - 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 12.

#### ДОРУЧАК

##### ЗОБЕНА КАША



10 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ КАШЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g зобених пахуљица,
- 200 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 15 g сувог грожђа,
- 5 g сувих кајсија.

##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати зобене пахуљице, суво воће и јогурт и оставити их пет до десет минута да набубре.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### МАКАРОНИ СА СИРОМ, СОК ОД НАРАНЦЕ



20 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g куваних макарона,
- 30 g тофу сира,
- 5 g киселе павлаке са 20% м.м.,
- 5 g куваног кокошијег жуманца.

##### ПРИПРЕМА:

- Макалоне скувати по препоруци произвођача;
- Додати скувано жуманце, павлаку и нарибан тофу сир;
- Добро промијешати;
- Послужити уз сок.
- Пријатно!

##### ПОСЛАСТИЦА:

- 125 g свјежег сока од наранџе.



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ОСЛИЋ СА ПИРЕОМ, КРИСПИ ЈОГИ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g филета ослића,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 5 g уља од сунцокрета за припрему ослића,
- 50 g куваног кромпира,
- 50 g блитве,
- 5 g уља од маслине за припрему пиреа,
- 20 g млијека са 0,1% м.м.,
- 1 g соли.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g мркве.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 30 g сувог грожђа,
- 15 g џема од боровнице,
- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 10 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*).

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати пећницу на 220°C;
- Помијешати мљевену паприку и кукурузно брашно;
- Уваљати филете ослића и пећи на 220°C око 20 минута;
- Скувати блитву и проциједити;
- Кромпир, уље и млијеко мутити миксером док се не добије смјеса без грудвица, посолити;
- Послужити уз блитву и салату од мркве.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Помијешати џем, суво грожђе, кукурузне пахуљице и јогурт.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 960 кса, бјеланчевине 40 g, масти 24 g, холестерол 95 mg, угљени хидрати 131 g, калцијум 835 mg, натријум 788 mg, гвожђе 8,2 mg



## 4 – 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 13.

#### ДОРУЧАК

##### КАЈГАНА, КИВИ



10 минута

##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40,3 g свјежег јајета,
- 8 g млијека са 3,8% м.м.,
- 8 g бијелог меког брашна,
- 0,2 g соли,
- 3,2 g уља од сунцокрета за припрему.

##### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g хељдиног хљеба,
- 100 g кивија.



##### ПРИПРЕМА:

- Састојке за кајгану сјединити, добро промијешати и пржити на загријаном уљу;
- Сервирати уз комад хљеба;
- Након оброка послужити киви као послasticу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПИТА ОД БУНДЕВЕ, КАКАО НАПИТАК



40 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 11,6 g кора за питу,
- 50 g нарибане бундеве,
- 1,6 g уља од сунцокрета,
- 1 g цимета,
- 6,6 g шећера.

##### НАПИТАК:

- 125 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g какао праха без шећера,
- 5 g шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Загријати пећницу на 200°C;
- Помијешати бундеву, шећер и цимет;
- Филovati кору;
- Пећи у загријаној пећници 30 минута;
- Млијеко загријати и помијешати са какаом и шећером.
- Пријатно!





4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ШПАГЕТЕ БОЛОЏЕЗЕ, БЕРИ ЈОГУРТ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 7,5 g црвеног лука,
- 3 g уља од маслине,
- 30 g мљевене јунетине/  
говедине 8% масноће,
- 60 g воде,
- 7 g пасираног парадајза,
- 2 g коријена целера,
- 2 g коријена першуна,
- 2 g свјежег листа першуна,
- 20 g тофу сира,
- 0,9 g бибера у зрну,
- 100 g куваних шпагета.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g куване цвекле,
- 4 g уља од маслине,
- 5 g сока од лимуна.

#### Посластица:

- 125 g јогурта са 1,6% м.м.,
- 12 g џема од боровнице,
- 20 g сувих кајсија.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Продинстати лук, коријен целера и першуна на врелом уљу и додати мљевено месо;
- Динстати 10 минута па додати воду и пасирани парадајз;
- Наставити динстање док се маса не згусне;
- Побиберити и додати нарибани тофу сир;
- Послужити уз шпагете.



- Исјецкати кајсије и помијешати са јогуртом и џемом;
- Након главног оброка послужити посластицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 951 kcal, бјеланчевине 39 g, масти 27 g, холестерол 204 mg, угљени хидрати 132 g, калцијум 525 mg, натријум 718 mg, гвожђе 7,1 mg



## 4 – 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 14.

#### ДОРУЧАК

##### ВОЋНИ СУТЛИЈАШ

 30 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 85,6 g млијека са 2,8% м.м.,
- 17,1 g глазиране риже,
- 2,4 g цимета,
- 5,1 g шећера,
- 5,1 g воде,
- 10 g какао праха без шећера.

##### И још:

- 4 g мљевеног бадема,
- 5 g мљевеног ораха,
- 90 g замрзнутих купина.



##### ПРИПРЕМА:

- Налити воду и загријати до кључања;
- Додати рижу, какао и шећер;
- Кувати на тихој ватри 10 минута;
- Затим додати млијеко и кувати још 15 минута;
- Додати цимет и промијешати
- Украсити бадемом, орасима и воћем;
- Сервирати топло.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### НАМАЗ, МЛИЈЕКО

 пет минута

##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 240 g млијека са 0,1% м.м.,
- 30 g бијелог хљеба,
- 3 g маслаца.



##### ПРИПРЕМА:

- Маслацем премазати комад хљеба;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### БЕЧКА ШНИЦЛА СА ПИРЕОМ ОД БЛИТВЕ, КОМПОТ



30 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g пилећег бијелог меса без коже и костију,
- 0,5 g соли,
- 3 g уља од маслине,
- 4 g бијелог брашна,
- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 8 g презли,
- 70 g куваног кромпира,
- 100 g блитве,
- 3 g бијелог лука,
- 3 g уља од маслине за припрему блитве.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g куване цвекле.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 180 g компота од шљива (омјер према рецептури из јеловника 1.).



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати пећницу на 250°C;
- Месо истањити, уваљати у брашно, јаја и презле и пећи око 15 минута;
- Блитву скувати, оциједити и продинстати на уљу са бијелим луком;
- Помијешати блитву са куваним кромпиром док се не добије уједначена смјеса, посолити;
- Послужити са салатом;
- Пријатно!



- Након главног оброка послужити посланицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 951 kcal, бјеланчевине 36 g, масти 24 g, холестерол 107 mg, угљени хидрати 142 g, калцијум 648 mg, натријум 683 mg, гвожђе 7,8 mg



## 4 – 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 15.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД СЛАНУТКА И СИРА, МЛИЈЕКО



10 минута



#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g скуваног сланутка,
- 2 g свјежег листа першуна,
- 2 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 2 g маслаца,
- 5 g свјежег сира од обраног млијека.

#### ПРИПРЕМА:

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазом премазати хљеб;
- Послужити уз млијеко;
- Након оброка сервирати послатицу.
- Пријатно!

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g хељдиног хљеба,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g пишкота.

#### УЖИНА

#### ПЕЧЕНА БУНДЕВА, ЈОГУРТ



70 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 115,2 g бундеве,
- 2,8 g шећера,
- 1 g цимета,
- 0,7 g уља од сунцокрета.

#### КАО НАПИТАК ПОСЛУЖИТИ:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 30 g сувог грожђа.

#### ПРИПРЕМА:

- Бундеву науљити, додати шећер и цимет;
- Пећи на 60 минута 200 °C;
- Послужити уз јогурт и суво грожђе.
- Пријатно!



4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ГУЛАШ, ПИШКОТЕ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g црвеног лука,
- 0,5 g мљевене паприке,
- 6 g уља од сунцокрета,
- 50 g говедине/јунетине са 8% масноће,
- 1,5 g бијелог брашна,
- 0,2 g бибера у зрну,
- 25 g воде,
- 13 g пасираног парадајза,
- 25 g интегралне риже,
- 60 g грашка.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g мркве,
- 2 g уља од маслине,
- 5 g лимуна.

#### Посластица:

- 30 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- На мало уља продинстати лук и додати месо исјечено на коцке;
- Динстати 15 минута потом додати воду;
- Кувати на тихој ватри 30 минута;
- У пасирани парадајз добро размутити брашно и лагано додавати смјеси уз непрестано мијешање;
- Зачинити;
- Скувати грашак и рижу;
- Уз гулаш сервирати грашак, рижу и салату;
- Након главног оброка послужити посластицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 965 kcal, бјеланчевине 41 g, масти 25 g, холестерол 139 mg, угљени хидрати 130 g, калцијум 536 mg, натријум 642 mg, гвожђе 7,8 mg



## 4 - 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 16.

#### ДОРУЧАК

#### ПИТА СА СИРОМ



50 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g коре за питу,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 30 g сира од обраног млијека,
- 3 g киселе павлаке са 12 % м.м.,
- 7,5 g киселе воде,
- 7,5 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,3 g соли,
- 180 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 30 g сувог грожђа.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати пећницу на 220°C;
- У посуди измијешати јаје, сир, павлаку и киселу воду;
- Додати со;
- Премазати кору смјесом, увити је по дужини и направити у облику пужа;
- Подмазати плех уљем;
- Пећи 30 минута на 200°C;
- Сервирати топло уз јогурт;
- Као послатицу послужити суво грожђе.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПЕЧЕНА БУНДЕВА, СОК ОД ЈАБУКЕ



45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 144 g бундеве,
- 3,6 g шећера,
- 0,2 g цимета,
- 0,9 g уља од сунцокрета,
- 200 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати пећницу на 220°C;
- Плех подмазати уљем;
- Бундеву пошећерити и додати цимет;
- Пећи 40 минута;
- Служити топло уз сок од јабуке.
- Пријатно!



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

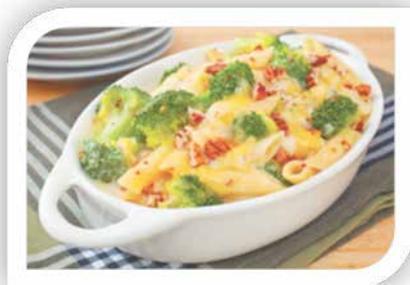
### ЗАПЕЧЕНА ТЈЕСТЕНИНА СА ПИЛЕТИНОМ



105 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g интегралних макарона,
- 1 g бијелог лука,
- 80 g брокуле,
- 20 g куване пилетине без коже,
- 2,5 g бијелог брашна,
- 0,3 g соли,
- 0,3 g бибера,
- 8 g сира чедар (нарибан),
- 8 g сира моцарела (нарибан),
- 5 g уља од сунцокрета,
- 20 g бијеле чорбе од поврћа,
- 15 g кукурузних пахуљица (нпр. *Корнфлекс*).



#### ПРИПРЕМА:

- Скувати макароне према упутству произвођача;
- Скувати брокулу;
- Загријати пећницу на 200°C;
- Бијелу чорбу припремити према рецептури јеловника 11;
- Помијешати брашно са мало воде, пажљиво да нема грудвица, додати крем супи уз мијешање и зачинити;
- Све састојке сјединити и усугути у подмазан плех;
- Пећи 45 минута;
- Служити топло.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 972 kcal, бјеланчевине 37 g, масти 22 g, холестерол 77 mg, угљени хидрати 150 g, калцијум 612 mg, натријум 902 mg, гвожђе 6,8 mg



## 4 - 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 17.

#### ДОРУЧАК

#### ЗОБЕНЕ ПАЛАЧИНКЕ, МЛИЈЕКО



20 минута



#### ЗА ТИЈЕСТО ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g самљевених зобених пахуљица,
- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,2 g соли,
- 30 g воде,
- 20 g павлаке са 12% м.м.
- 

#### ПРИПРЕМА:

- Направити тијесто од састојака и пећи на тави без уља;
- Филовати сиром;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!

#### ЗА НАДЈЕВ:

- 10 g крављег сира од обраног млијека.

#### НАПИТАК:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.

#### УЖИНА

#### МЕД, МЛЕКО



пет минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралног хљеба,
- 10 g меда,
- 125 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g какао праха без шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- На хљеб намазати половину количине меда;
- Млијеко помијешати са преосталим медом и какаом.
- Пријатно!



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЗАПЕЧЕНА ЈУНЕТИНА, СОК ОД ЈАБУКЕ



105 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g јунетине/говедине са 8% масноће,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 10,5 g бијела чорба од поврћа,
- 20 g коријена целера,
- 31,5 g црвеног лука,
- 30 g мркве,
- 1 g карија у праху,
- 0,3 g соли,
- 16 g јогурта са 3,2% м.м.,
- 30 g куваног сланутка.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба.

#### ЗА САЛАТУ:

- 40 g ситно сјецканог бијелог купуса,
- 3 g уља од маслине,
- 5 g сока од лимуна.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 125 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати пећницу на 200 °С;
- Сланутак измиксати у блендеру;
- Загријати уље и продинстати месо исјечено на коцке око три минута;
- Затим додати ситно исјецкано поврће и динстати док не омекша;
- Бијелу чорбу припремити према рецептури јеловника 11;
- Направити сос од јогурта, бијеле чорбе, карија и соли, додати сланутак, месо и поврће те добро промијешати;
- Усути у плех и пећи на 200°С око 15 минута;
- Служити топло уз хљеб и салату од купуса.



- Након главног оброка послужити сок од јабуке.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вредност 951 ккал, бјеланчевине 44 g, масти 22 g, холестерол 104 mg, угљени хидрати 132 g, калцијум 725 mg, натријум 758 mg, гвожђе 7,4 mg



## 4 – 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 18.

#### ДОРУЧАК

#### МАКАРОНИ СА СИРОМ, КАКАО НАПИТАК



20 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g свјежег крављег сира од обраног млијека,
- 40 g интегралних макарона,
- 10 g меда,
- 5 g какао праха без шећера,
- 240 g млијека са 1,6% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати макароне по препоруци произвођача;
- Помијешати макароне и сир;
- Загријати млијеко и додати мед и какао прах;
- Служити топло.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ТОФУ СИР СА ХЉЕБОМ, КОМПОТ ОД КАЈСИЈЕ



15 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба,
- 10 g тофу сира,
- 90 g компота од кајсије (омјер према рецептури из јеловника 1).

#### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба ставити лист тофу сира;
- Послужити уз компот.
- Пријатно!



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### МУСАКА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА, СПАТКИ ЈОГУРТ



90 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g мљевене јунетине/  
говедине са 8% масноће,
- 50 g киселог купуса,
- 5 g уља од маслине,
- 4 g црвеног лука,
- 12,5 g свјежег кокошијег јајета,
- 30 g зобених пахуљица.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g кукурузног хљеба.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 15 g сувих кајсија,
- 10 g сувих јабука,
- 5 g сувих смокава.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати пећницу на 200 °C;
- На уљу продинстати кисели купус;
- Од лука, мљевеног меса и зобених пахуљица направити фаширано месо и продинстати га;
- У ватростални суд редати редослиједом купус-месо-купус;
- Прелити га улупаним јајетом;
- Пећи 40 минута на 200°C;
- Служити топло уз хљеб.



- Састојке за послатицу ситно исјећи и помијешати са јогуртом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 954 ккал, бјеланчевине 39 g, масти 19 g, холестерол 92 mg, угљени хидрати 150 g, калцијум 627 mg, натријум 645 mg, гвожђе 7,8 mg



## 4 - 6 ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 19.

#### ДОРУЧАК

#### СПАНИ И СЛАТКИ НАМАЗ, КАКАО



10 минута



#### За једну порцију је потребно:

- 5 g какао праха без шећера,
- 240 g млијека са 0,1% м.м.,
- 15 g меда,
- 60 g интегралног хљеба,
- 6 g маслаца.

#### Припрема:

- Загријати млијеко;
- Додати какао и мед уз непрестано мијешање;
- На комад хљеба намазати маслац;
- Служити уз топло млијеко.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПУДИНГ СА ЖИТАРИЦАМА И ВОЋЕМ



20 минута



#### За једну порцију је потребно:

- 180 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g прах пудинга од ваниле,
- 8 g шећера,
- 10 g зобених пахуљица,
- 40 g замрзнутог шумског воћа,
- 2 g цимета.

#### Припрема:

- Направити пудинг према упутству произвођача;
- У врео пудинг додати зобене пахуљице;
- Одмрзнути шумско воће;
- Када се пудинг прохлади изручити воће без мијешања, посути циметом и послужити.
- Пријатно!



4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### РИБЉА ЧОРБА, ВОЋНО-ЖИТНА ШТАНГЛА



90 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g филета ослића,
- 8 g уља од сунцокрета,
- 7 g црвеног лука,
- 0,7 g мљевене паприке,
- 0,2 g ловора,
- 0,2 g бибера у зрну,
- 60 g воде,
- 3 g пасираног парадајза,
- 1 g сушених листова першуна,
- 50 g ољушћеног кромпира,
- 30 g замрзнутог грашка,
- 40 g мркве,
- 40 g бундеве,
- 15 g кукурузних пахуљица  
(нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 0,1 g соли.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 22 g воћно-житне штангле  
(нпр. *бонжита* са сувим  
грожђем).

#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати лук;
- На крају динстања додати воду, грашак, мркву, половину количине кромпира исјеченог на коцке и рибу;
- Кувати на тихој ватри 30 минута;
- У међувремену скувати у комаду бундеву и преостали кромпир;
- Након кувања оциједити, пропасирати и додати чорби;
- Додати парадајз, паприку, зачине и кукурузне пахуљице;
- Служити топло уз комад хљеба.
- Након obroка послужити посланицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 962 kcal, бјеланчевине 37 g, масти 23 g, холестерол 47 mg, угљени хидрати 132 g, калцијум 674 mg, натријум 928 mg, гвожђе 7,5 mg



4 - 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 20.

---

### ДОРУЧАК

#### СЛАТКИ НАМАЗ, СЛАТКО- КИСЕЛИ НАПИТАК



пет минута



#### За једну порцију је потребно:

- 45 g интегралног хљеба,
- 6 g маслаца,
- 12 g пекмеза од јабука са циметом.

#### Напитак:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 10 g сувог грожђа,
- 10 g сувих кајсија,
- 5 g суве јабуке,
- 5 g меда,
- 2 g цимета.

#### Припрема:

- На комад хљеба намазати маслац и пекмез;
- Јогурт помијешати са циметом и медом;
- Додати суво воће.
- Пријатно!

---

## УЖИНА

### ЗОБИ ЧОКО КАША



10 минута



#### За једну порцију је потребно:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 5 g какао праха без шећера,
- 5 g меда,
- 20 g зобених пахуљица.

#### Припрема:

- Потопити зобене пахуљице у јогурт и оставити пет минута да набубре;
  - Додати мед и какао.
  - Пријатно!
-



4 – 6

ЗИМА - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИРЕ ОД РИЖЕ И БРОКУЛЕ СА ПИЛЕТИНОМ



60 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g пилећег батка,
- 7,5 g уља од сунцокрета за припрему оброка,
- 40 g интегралне риже,
- 40 g брокуле,
- 70 g блитве,
- 30 g киселе павлаке са 12 % м.м.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g мркве.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 180 g свјежег сока од наранџе.

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати интегралну рижу;
- Скувати брокулу и блитву;
- Направити пире од риже, блитве и брокуле уз додатак павлаке;
- Пилетину ослободити кожице и издинстати је на уљу са мало воде;
- Сервирати мркву као салату.

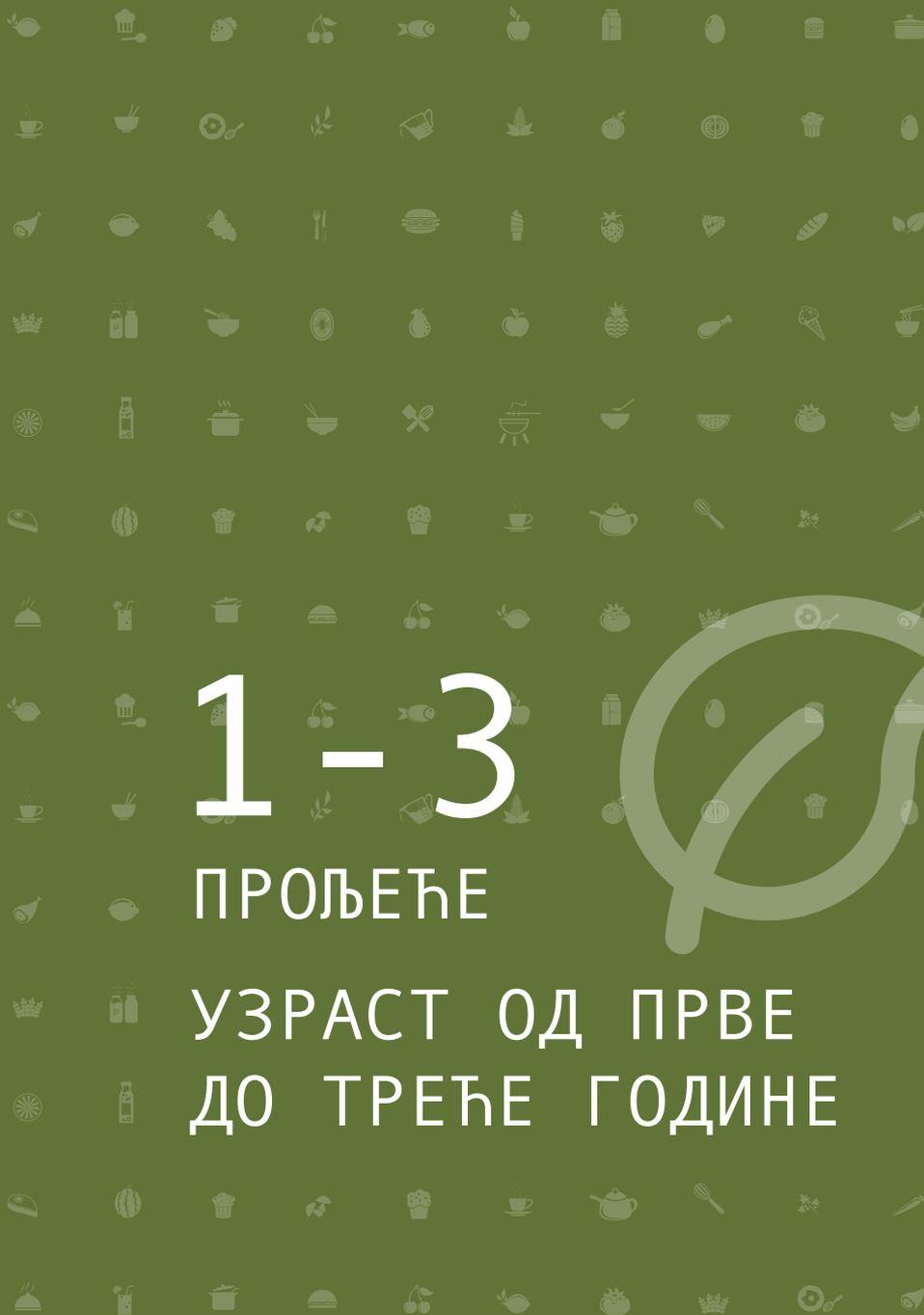


- Након оброка послужити сок од наранџе.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 958 ккал, бјеланчевине 39 g, масти 27 g, холестерол 33 mg, угљени хидрати 134 g, калцијум 731 mg, натријум 514 mg, гвожђе 8 mg



СТАНДАРДИ ИСХРАНЕ ЗА ПЛАНИРАЊЕ ЈЕЛОВНИКА У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА  
ЗА ДЈЕЦУ УЗРАСТА ОД ПРВЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ - ЈЕЛОВНИЦИ И НОРМАТИВИ



# 1-3

## ПРОЉЕЋЕ

### УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ





## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 1.

#### ДОРУЧАК КОРНФЛЕКС СА КИСЕЛОМ ПАВЛАКОМ И ПАРМЕЗАНОМ



10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g *корнфлекс провита фит*, кукурузних пахуљица,
- 10 g воде,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 10 g сира пармезана,
- 10 g киселе павлаке са 12 % м.м.

#### УЗ ПРОЈЦЕ ПОСЛУЖИТИ СОК ОД ЦИЈЕЂЕНЕ НАРАНѢ:

- 180 g.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати воду и додати уље;
- У воду ставити кукурузне пахуљице и сир пармезан и кувати 5 минута;
- Сервирати топло уз киселу павлаку.
- Послије оброка послужити сок од наранѢ.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ЈАГОДЕ У ЈОГУРТУ



10 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јагода,
- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 10 g сувог грожђа,
- 10 g сувих кајсија,
- 1 g цимета.



#### ПРИПРЕМА:

- Очистити и опрати јагоде;
- Суво воће потопити у јогурт, а потом додати свјеже јагоде.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### КРЕМ ЧОРБА ОД ПОВРЋА СА ЗОБЕНИМ ПАХУЉИЦАМА



30 минута



#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 7 g кромпира,
- 4 g мркве,
- 7 g брокула,
- 50 g блитве,
- 4 g коријена першуна,
- 4 g црвеног лука,
- 1,5 грама коријена целера,
- 1,5 грама листа першуна,
- 1,5 грама зобених пахуљица,
- 0,2 g соли,
- 0,2 g бибера,
- 4 грама маслиновог уља,
- 50 g млијека са 2,8 % м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Кромпир, мркву, першун и целер динстати на мало воде око 15 минута;
- Потом додати млијеко, блитву исјечену на траке, брокуле и зобене пахуљице и кувати 5 минута;
- Након тога додати зачине, со и бибер и измиксати;
- На крају посути листом першуна.

### ПИЛЕЋИ РИЖОТО



45 минута

- 30 g батак + забатак,
- 4 g црвеног лука,
- 4 g мркве,
- 4 g коријена першуна,
- 0,2 g соли,
- 0,2 g бибера,
- 4 грама маслиновог уља,
- 15 g риже, интегралне,
- 2 грама листа першуна.

#### ПИЛЕЋИ РИЖОТО:

- Месо, мркву, коријен першуна и лук ситно исјецкан продинстати 15 минута;
- Затим додати воду, интегралну рижу и зачине;
- Кувати на тихој ватри око 20 минута;
- Послужити топло уз салату.
- Пријатно!

### ЗЕЛЕНА САПАТА

- 40 g зелене салате,
- 2 g маслиновог уља,
- 3 g лимуновог сока,
- 15 g воћно-житне штангле  
(Бонжита – суво грожђе).

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 722 kcal, бјеланчевине 24,4 g, масти 24,6 g, холестерол 40,7 mg, угљени хидрати 16,4 g, калцијум 505,2 mg, натријум 672,4 mg, гвожђе 6,82 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 2.

#### ДОРУЧАК ГРИЗ НА МЛИЈЕКУ СА ЈАГОДАМА



15 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g пшеничног гриза,
- 150 g млијека 1,6% м.м.,
- 5 g шећера,
- 50 g јагода,
- 15 g *корнфлекс провита фит*, кукурузних пахуљица.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко до кључања;
- Додати 3 g шећера;
- Потом додати пшенични гриз;
- Кувати до 10 минута уз снажно мијешање;
- 2 g шећера продинстати са јагодама 2-3 минуте;
- Сервирати гриз у здјелице и прелити преливом од јагода.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ПИШКОТЕ И КАКАО



5 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g млијека 1,6% м.м.,
- 12,5 g пишкоте (2 комада),
- 5 g шећера,
- 5 g какао праха без шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Направити какао од какао праха, шећера и млијека;
- Послужити уз пишкоте.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### РИБЉА СУПА



40 минута

#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 10 g шарана,
- 7 g мркве,
- 4 g коријена першуна,
- 4 g црвеног лука,
- 2 g коријена целера,
- 2 g листа першуна,
- 4 g интегралне риже,
- 0,2 g соли,
- 0,2 g бибера,
- 0,2 g маслиновог уља.



#### ПРИПРЕМА:

- Издинстати лук и поврће на маслиновом уљу и мало воде;
- Додати шарана, со и бибер и рижу;
- Додати 150 g воде;
- Кувати 35 минута;
- Проциједити и одвојити рибу од кости;
- Додати лист першуна;
- Кувати још 5 минута;
- Служити топло.
- Пријатно!

### ФИЛЕТИ ОСЛИЋА



60 минута

- 30 g филета ослића,
- 4 g црвеног лука,
- 4 g мркве,
- 4 g коријена першуна,
- 0,2 g соли,
- 40 g млијека 1,6% м.м.,
- 1 g маслиновог уља,
- 50 g кромпира ољуштеног,
- 50 g грашка,

#### ПРИПРЕМА:

- Поврће очистити;
  - Направити маринаду од лука, мркве коријена першуна и маслиновог уља;
  - Ставити ослић у маринаду;
  - Након 30 минута све заједно ставити да се пече у плеху покривеном фолијом у рерну на 200 ° C, 20 минута;
  - Обарити кромпир као прилог, изгњечити и у њега додати млијеко;
  - Грашак обарити, може се додати и у пире или послужити одвојено као други прилог уз кромпир пире;
  - Служити топло.
  - Пријатно!
- Уз оброк послужити:
- 100 g компота од шљива.

### ЗЕЛЕНА САЛАТА СА МРКВОМ

- 50 g зелене салате,
- 1 g маслиновог уља,
- 3 g лимуновог сока,
- 20 g мркве нарендане.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 726,0 ккал, бјеланчевине 28,6 g, масти 11,9 g, холестерол 69,3 mg, угљени хидрати 109,1 g, калцијум 499,3 mg, натријум 494,2 mg, гвожђе 5,5 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 3.

#### ДОРУЧАК

#### ЗОБЕНЕ ПАХУЉИЦЕ НА МЛИЈЕКУ



20 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g зобених пахуљица,
- 150 g млијека 1,6 % м.м.,
- 10 g сувог грожђа,
- 5 g мљевеног љешњака.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко до кључања;
- Додати суво грожђе;
- Потом додати зобене пахуљице;
- Кухвати до 5 минута;
- Додати љешњак;
- Сервирати топло.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### КУКУРУЗНЕ ПАХУЉИЦЕ, МЛИЈЕКО И ЈАГОДЕ



10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g млијека 1,6 % м.м.,
- 5 g шећера,
- 15 g корнфлекс провита фит, кукурузних пахуљица,
- 30 g свјежих јагода.

#### ПРИПРЕМА:

- Пахуљице потопити у топло млијеко;
- Додати шећер и јагоде и послужити.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### РАГУ ПИЛЕЋА ЧОРБА



60 минута

#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 20 g пилетине,
- 10 g мркве,
- 5 g коријена першуна,
- 5 g црвеног лука,
- 2 грама коријена целера,
- 2 грама листа першуна,
- 10 грама грашка,
- 20 г кромпира,
- 0,2 g соли,
- 0,2 g бибера,
- 5 грама маслиновог уља,
- 10 g киселог врхња са 12% м.м.,



#### ПРИПРЕМА:

- Издинстати лук и пилетину на маслиновом уљу и мало воде;
- Додати поврће, со и бибер;
- Додати 150 g воде;
- Кувати 35 минута;
- Додати умућено врхње и лист першуна;
- Служити топло.
- Пријатно!

### ФИЛЕТИ ПИЛЕТИНЕ И ОБАРЕНО ПОВРЋЕ



45 – 50 минута

#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 30 g филета пилетине,
- 0,3 g соли,
- 5 g маслиновог уља,
- 50 g прокеља,
- 20 г кромпира,
- 5 g црвеног лука,
- 2 g бијелог лука.



#### ПРИПРЕМА:

- Месо, опрати, посолити и намазати маслиновим уљем и пећи на роштиљу или роштиљ тави око 20 минута;
- Прокељ опрати и обарити у благо посолојеној води;
- Издинстати лук, додати кромпир исјечен на коцкице, обарен прокељ и бијели лук;
- Залити да огрезне у води (са 70 g воде) и кувати 20 минута;
- Служити топло.
- Пријатно!

#### ПОСЛИЈЕ РУЧКА ПОСЛУЖИТИ:

- 25 g чипса од јабука (суве јабуке).

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 723 ккал, бјеланчевине 30,0 g, масти 24,0 g, холестерол 52,3 mg, угљени хидрати 79,6 g, калцијум 464,4 mg, натријум 514,4 mg, гвожђе 5,8 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 4.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ТУНЕ И ЈАБУКА



10 минута



#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ ОД 25 g:

- 10 g туне у уљу,
- 2 g киселих краставаца,
- 1 g свјежег листа першуна,
- 2 g сока од лимуна,
- 5 g куваног кокошијег јајета,
- 2 g маслаца.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба,
- 100 g свјеже јабуке.

#### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити.
- Пријатно!

Послије сендвича са намазом од туне послужити јабуку.

#### УЖИНА

#### ФРАПЕ ОД БАНАНЕ, ЗОБЕНИХ ПАХУЉИЦА И БАДЕМА



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g банане,
- 150 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 10 g бадема,
- 10 g зобених пахуљица.

#### ПРИПРЕМА:

- У блендеру измиксати банане, пахуљице, млијеко и бадеме;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!

# 1-3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИРЕ ОД ГРАШКА СА ГРИЛОВАНОМ КРМЕНАДЛОМ И КОМПОТ ОД ШЉИВА

 75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПОТРЕБНО:

- 80 g замрзнутог грашка,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g уља од маслине,
- 5 g црвеног лука,
- 10 g мркве,
- 30 g свињског меса, крменадли,
- 0,2 g соли.

#### ЗА ПОРЦИЈУ САЛАТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g ситно рендане или у блендеру
- самљевене цвекле,
- 10 g ситно рендане или у блендеру самљевене мркве,
- 2 g уља од маслине,
- 2 g лимуновог сока.

#### ЗА КОМПОТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g сувих шљива,
- 150 g воде,
- 5 g шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Издинстати грашак на луку и мркви са мало воде;
- Након 5 минута додати млијеко;
- Скувано самљети у блендеру или помоћу штапног миксера;
- Послужити као прилог уз крменадлу и уз мијешану салату;
- Крменадлу, посолити, поуљити и пећи на роштиљ тави.



Након оброка послужити компот од сувих шљива.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 724 ккал, бјеланчевине 29,4 g, масти 27,18 g, холестерол 64,6 mg, угљени хидрати 85,6 g, калцијум 428 mg, натријум 519,4 mg, гвожђе 4,9 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 5.

#### ДОРУЧАК

НАМАЗ ОД МЛАДОГ СИРА,  
ВРХЊА И МЛАДОГ ЛУКА И  
ЈАБУКА ПУЊЕНА БАДЕМОМ



 20 минута

**ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО  
ПОРЦИЈИ ОД 25 g:**

- 10 g младог сира,
- 10 g киселе павлаке са 12,0 % м.м.,
- 10 g младог лука.

**ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:**

- 45 g интегралног хљеба.

**ПРИПРЕМА НАМАЗА:**

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити.
- Пријатно!



**ЈАБУКА ПУЊЕНА БАДЕМОМ  
(ТУФАХИЈА)**

- 100 g јабуке, меснати дио,
- 10 g мљевених бадема,
- 2,5 g шећера.

**ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:**

- Јабуку издубити и напунити смјесом мљевених бадема и шећера;
- Ставити у ватросталну посуду или на масни папир у плех и прекрити фолијом;
- Пећи око 20 минута.
- Пријатно!

#### УЖИНА

СПАТКИ НАМАЗ И  
МЛИЈЕКО

 пет минута

**ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:**

- 30 g пшеничног хљеба,
- 125 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g џема од кајсија.



**ПРИПРЕМА:**

- Џем од кајсија намазати на хљеб;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПАСУЉ И ПИТА ОД ЈАБУКА



сат и 45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПАСУЉА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 0,1 g бибера у зрну
- 1,5 g интегралног брашна од меког жита,
- 26 g бијелог младог пасуља,
- 1 g мркве,
- 0,5 g мљевене паприке,
- 2,5 g уља од сунцокрета,
- 60 g воде,
- 0,1 g ловора,
- 2,5 g куваног парадајза (конц. 10%).

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g куване цвекле.

#### Уз ручак послужити:

- 30 g интегралног хљеба.

#### ЗА 70 g ПИТЕ ОД ЈАБУКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3 g уља од сунцокрета,
- 15 g кора за питу,
- 5 g шећера,
- 3 g свјежег јајета,
- 40 g свјеже јабуке,
- 1,5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА ПАСУЉА:

- Пропржити лук и ситно сјецкану мркву;
- Затим додати воду, лавор и претходно прокуван и од воде оцијеђен пасуљ и кувати на тихој ватри око 90 минута;
- При крају кувања додати парадајз сок са размућеним брашном, уз непрестано мијешање;
- Послужити уз салату и комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА ПИТЕ ОД ЈАБУКА:

- Нарибати јабуку, додати јаје, шећер и цимет;
- Кору поуљити, додати фил и направити савијачу;
- Пећи на 200 °C око 30 минута;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 734 ккал, бјеланчевине 24 g, масти 16,7 g, холестерол 35,5 mg, угљени хидрати 117,3 g, калцијум 337,5 mg, натријум 696,6 mg, гвожђе 5,2 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 6.

#### ДОРУЧАК

#### ЗОБЕНА КАША НА МЛИЈЕКУ СА ГРОЖЋИЦАМА



10 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g зобених пахуљица,
- 150 g млијека 1,6% м.м.,
- 10 g грожђица,
- 5 g млијечне чоколаде.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко до кључања;
- Додати 10 g грожђица;
- Потом додати зобене пахуљице;
- Кувати до 10 минута, а потом у топло додати наредану млијечну чоколаду;
- Сервирати пахуљице у здјелице.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ



5 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g јогурта 1,5% м.м.,
- 50 g замрзнутих купина или боровница,
- 10 g рижиних пахуљица или галета од риже,
- 2,5 g шећера.





1 - 3

ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### САРМА И ФРАПЕ ОД СУВОГ ВОЋА И ЏЕМА



20 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ САРМЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1 g бијелог лука,
- 2 g црвеног лука,
- 0,1 g мљевеног бибера,
- 15 g мљевене јунетине са 8% масноће,
- 2 g воде,
- 30 g киселог купуса,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 3 g интегралне риже,
- 0,2 g свјежег листа першуна,
- 0,1 g листа целера,
- 10 g мркве.

#### Уз ручак послужити:

30 g бијелог хљеба и 175 g  
фрапеа:

- 125 g млијека 1,6% м.м.,
- 15 g сувих шљива,
- 25 g сувих кајсија,
- 10 g џема од боровнице.

#### ПРИПРЕМА САРМЕ:

- Лук ситно исјецкати, мркву нарибати и динстати са мљевеним месом;
- Додати интегралну рижу и крчкати 10 минута;
- На крају додати зачине и добро промијешати;
- Филovati лист купуса, редати густо и налити водом;
- Кувати на тихој ватри око 2 сата;
- Сервирати уз комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА ФРАПЕА:

- Измиксати млијеко и воће;
- Додати џем.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 719 kcal, бјеланчевине 28,2 g, масти 11,8 g, холестерол 32,2 mg, угљени хидрати 120,6 g, калцијум 689,2 mg, натријум 497,1 mg, гвожђе 5,2 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 7.

---

#### ДОРУЧАК

ПАЛАЧИНКА ОД ЗОБЕНИХ  
ПАХУЉИЦА СА МЛАДИМ  
СИРОМ И ПАВЛАКОМ, СОК  
ОД ЈАБУКА



15 минута

#### ЗА ПАЛАЧИНКУ:

- 20 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,2 g соли,
- 10 g воде,
- 30 g зобених пахуљица.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g киселог врхња 12 % м.м.,
- 10 g младог сира,
- 100 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА ПАЛАЧИНКЕ:

- Умутити 1 јаје;
- Додати со и воду;
- Потом додати зобене пахуљице и пустити да одстоји 10 минута;
- Растањити и пећи са обе стране.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

ВОЋНИ ЈОГУРТ СА  
БАНАНОМ И ГРОЖЉИЦАМА



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 25 g банане,
- 10 g сувих грожђица,
- 10 g сувих шљива.

#### ПРИПРЕМА:

- Додати у јогурт, грожђице и суве шљиве и пустити да одстоји 10 минута, потом додати банану и послужити.
  - Пријатно!
-



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЧОРБА ОД ПОВРЋА И ЋУРЕТИНЕ



45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g замрзнутог грашка,
- 25 g воде,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 30 g ћуретине,
- 30 g куваног кромпира,
- 20 g мркве.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g ситно сјецканог купуса,
- 3,5 g уља од маслине,
- 5 g сока од лимуна.

#### УЗ ЧОРБУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g интегралног хљеба.

#### НАКОН ОБРОКА ПОСЛУЖИТИ:

- 20 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА:

- Исјецкати месо на коцке, мркву на колутиће;
- Скуван кромпир уситнити вуљушком и помијешати са паприком;
- Загријати уље, додати месо и динстати га око 5 минута;
- Затим додати воду и поврће;
- Кувати на тихој ватри око 30 минута;
- На крају додати кромпир;
- Чорбу послужити топлу, уз комад хљеба.
- Након оброка послужити пишкоте.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 719,5 kcal, бјеланчевине 29,6 g, масти 20,3 g, холестерол 166,6 mg, угљени хидрати 99,8g, калцијум 380,8 mg, натријум 441 mg, гвожђе 5,23 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 8.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД СПАНУТКА/ ЛЕБЛЕБИЈЕ И ЈОГУРТ



10 минута

##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g леблебије/сланутка,
- 5 g коријена целера,
- 5 g коријена першуна,
- 2 g бијелог лука,
- 10 g младог немасног сира,
- 5 g маслаца.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g бијелог хљеба,
- 150 g јогурта са 1,5% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Састојке за намаз сјединити и измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз јогурт.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ СА СУВИМ ШЉИВАМА



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 15 g сувих грожђица,
- 15 g сувих шљива.



##### ПРИПРЕМА:

- Додати у јогурт грожђице и суве шљиве и пустити да одстоји 10 минута, можете и измиксати у блендеру или штапним миксером.
- Пријатно!

# 1-3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЋУФТЕ И КРОМПИР ПИРЕ

 75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЋУФТИ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1,2 g интегралног хљеба,
- 12,1 g мљевене јунетине/  
говедине са 8% масноће,
- 1,2 g црвеног лука,
- 0,3 g бијелог лука,
- 1,8 g свјежег цијелог кокошијег  
јајета.

#### ЗА СОС ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 7,2 g воде,
- 3 g бијелог брашна,
- 3 g парадајз сока  
концентрованог.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g маслиновог уља,
- 50 g куваног кромпира,
- 70 g блитве,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Од састојака за ћуфте направити смјесу са фашираним месом;
- Формирати лоптице и пећи док не порумене;
- Направити сос од парадајза, воде и брашна;
- У сос додати ћуфте и кувати на тихој ватри 30 минута;
- Скувани кромпир изгњечити;
- Додати млијеко и пола количине маслиновог уља;
- Блитву обарити и зачинити уљем;
- Послужити уз ћуфте у сафту.
- Након главног оброка послужити ванилице.
- Пријатно!

Направити кромпир пире.  
Уз ћуфте послужити ванилице, 25 g ванилица (погледати јеловник бр 3.-ЗИМА).



Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 727,3 kcal, бјеланчевине 29,5 g, масти 25,8 g, холестерол 70,3 mg, угљени хидрати 89,4g, калцијум 727,5 mg, натријум 485,3 mg, гвожђе 5,5 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 9.

#### ДОРУЧАК

#### ПРОЈАРА, КИСЕЛО МЛИЈЕКО И НАРАНЦА



45 минута

#### ЗА 50 g ПРОЈАРЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8,3 g бијелог брашна,
- 4,4 g киселе павлаке са 20% м.м.,
- 0,3 g соли,
- 0,5 g прашка за пециво,
- 6,1 g крављег бијелог масног сира,
- 8,3 g кукурузног гриза,
- 15 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5,5 g свјежег кокошијег јајета,
- 3,9 g уља од сунцокрета.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g немасног киселог млијека.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °C;
- Све састојке помијешати;
- Пећи 40 минута;
- Послужити топло уз кисело млијеко;
- Као посланицу послужити наранџу.
- Пријатно!

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 125 g свјеже наранџе

#### УЖИНА

#### ЈОГУРТ СА ЗОБЕНИМ ПАХУЉИЦАМА



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 5 g сувих грожђица,
- 20 g зобених пахуљица,
- 0,1 g мушкатног ораха.



#### ПРИПРЕМА:

- Додати у јогурт грожђице и зобене пахуљице и пустити да одстоји 10 минута, можете ово и измиксати у блендеру или са штапним миксером;
- Додати мускатни орашчић и ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!



1-3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### КРЕМ ЧОРБА ОД БЛИТВЕ И ОСЛИЋ СА БЛИТВОМ



60 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g кромпира,
- 5 g мркве,
- 5 g црвеног лука,
- 10 g блитве,
- 5 g першун коријен,
- 2 g маслиновог уља,
- 15 g воде,
- 0,1 g соли,
- 0,2 g мљевеног бибера,
- 50 g млијека са 1,6 % м.м.

#### ЗА ПРИПРЕМУ ОСЛИЋА СА БЛИТВОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g филета ослића,
- 4 g маслиновог уља,
- 3 g сока лимуна,
- 50 g блитве,
- 2 g лук бијели,
- 5 g црвеног лука,
- 0,2 g соли.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралног хљеба.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ

- 25 g воћно-житна штангла (нпр. *Бонжите* са сувим грожђем)



#### ПРИПРЕМА:

- Издинстати коријенасто, кртоласто и луковичасто поврће за чорбу на уљу;
- Додати воду;
- Када поврће омекша додати блитву;
- Након пет минута, све измиксати, додати млијеко и чим проври искључити.



- Ослић намазати сољу и уљем и испећи у рерни на масном папиру, или на роштиљу;
- Блитву обарити и прелити уљем и лимуновим соком;
- Уз оброк послужити 1 шнитну хљеба;
- Након главног obroка послужити воћно-житну штанглу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 717,8 kcal, бјеланчевине 28,8 g, масти 22,7 g, холестерол 60,9 mg, угљени хидрати 94,7g, калцијум 565,8 mg, натријум 651 mg, гвожђе 4,29 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 10.

---

#### ДОРУЧАК

#### ЈАЈЕ, СЛАТКИ НАМАЗ И КАКАО



10 минута

#### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,2 g соли,
- 5 g пекмеза од кајсија,
- 30 g бијелог хљеба.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g какао праха без шећера,
- 5 g шећера.



#### ПРИПРЕМА:

- Скувати јаје;
- Пекмез намазати на хљеб;
- Направити какао од предвиђених састојака и послужити уз доручак.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

#### ПИТА ОД ЈАБУКА И МЛИЈЕКО



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g млијека 1,6 % м.м.,
- 55 g пите од јабука.





1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИЛЕТИНА И БАРЕНО ПОВРЋЕ



60 минута



#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 40 g пилетине, батак и карабатак,
- 7 g сунцокретовог уља,
- 60 g блитве,
- 40 g кромпира,
- 0,4 g соли.

#### Уз ручак послужити

- 100 g *Фит* јогурта (0% масноће),
- 30 g сушеног мијешаног воћа (јабука, крушка, банана),
- 10 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА:

- Месо испећи на роштиљу;
- Кромпир и блитву обарити и прелити уљем;
- Уз ручак послужити јогурт са пишкотама и сушеним воћем (може се припремити и у блендеру или са штапним миксером).
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 728 ккал, бјеланчевине 30,6 g, масти 20,7 g, холестерол 154,1 mg, угљени хидрати 100,5g, калцијум 578,4 mg, натријум 613,9 mg, гвожђе 5,8 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 11.

#### ДОРУЧАК

##### ПИТА СА СИРОМ И ЈОГУРТ СА СУВИМ КАЈСИЈАМА



60 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 25 g интегралне коре за питу,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 15 g сира од обраног млијека,
- 3 g киселе павлаке са 12 % м.м.,
- 7,5 g газиране воде,
- 5 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,2 g соли.

##### ЗА ОБРОК ЈЕ ЈОШ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 15 g сувих кајсија,



##### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 220 °C;
- У посуди измијешати јаје, сир, павлаку и киселу воду;
- Додати со;
- Премазати кору смјесом, увити је по дужини и направити у облику пужа;
- Подмазати плех уљем;
- Пећи на 200 °C, 30 минута;
- Сервирати топло;
- Као посланицу послужити јогурт са сувим кајсијама.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПЕЧЕНА БУНДЕВА И СОК ОД ЈАБУКЕ



45 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g бундеве,
- 3 g шећера,
- 1 g цимета,
- 0,5 g уља сунцокретовог,
- 15 g пишкота (2 комада),
- 75 g сока од јабуке.



##### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 220 °C;
- Плех подмазати уљем;
- Бундеву пошећерити и додати цимет;
- Пећи 40 минута;
- Служити топло уз сок од јабуке.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### РОЛАТОД МЉЕВЕНОГ МЕСА И ПИРЕ ОД КРОМПИРА И МРКВЕ



105 минута

#### ЗА ПРИПРЕМУ КРОМПИР ПИРЕА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g кромпира,
- 30 g мркве,
- 20 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 5 g софт маргарина.

#### ЗА ПРИПРЕМУ РОЛАДЕ ОД МЉЕВЕНОГ МЕСА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g јунетине/телетине, без кости са 8% масноће,
- 10 g кокошијег свјежег јајета,
- 2 g бијелог лука,
- 2,5 g маслиновог уља,
- 2 g листа першуна,
- 5 g рендане мркве,
- 0,2 g бибера,
- 2,5 g презле.

#### УЗ РУЧАК ПОЛСУЖИТИ ПИШКОТЕ:

- 25 g пишкоте.

#### ПРИПРЕМА ПИРЕА:

- Обарити кромпир и мркву;
- Изгњечити или измиксати штапним мискером;
- Додати млијеко и маргарин.

#### ПРИПРЕМА МЕСНЕ ШТРУДЛЕ:

- Помијешати мљевену телетину/јунетину, јаје, першун, бибер, со, бијели лук, презле и мало воде, оставити да стоји око 45 минута;
- Скувати јаја;
- Узети комад фолије, намазати је уљем и на њу растањити смјесу од фашираног меса;
- У средину ставити огуљена кувана јаја и замотати месну штрудлу;
- Месо у фолији ставити у загријану рерну на 200 °C;
- Пећи око сат времена;
- Послужити топло уз пире од кромпира и мркве.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720,7 kcal, бјеланчевине 28,3 g, масти 21,0 g, холестерол 174,7 mg, угљени хидрати 99,8g, калцијум 381,4 mg, натријум 426,9 mg, гвожђе 5,0 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 12.

#### ДОРУЧАК

#### СУТЛИЈАШ СА СУШЕНИМ ВОЋЕМ



30 минута

##### ЗА 200 g ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 125 g млијека са 0,1% м.м.,
- 25 g глазиране риже,
- 0,4 g цимета,
- 4 g шећера,
- 65 g воде.

##### И још:

- 10 g сушених шљива,
- 10 g сушених кајсија,
- 10 g сушеног грожђа.



##### ПРИПРЕМА СУТЛИЈАША:

- Налити воду и загријати до кључања;
- Додати рижу и кувати на тихој ватри 15 минута;
- Затим додати млијеко, сушене шљиве и кајсије и кувати још 10 минута, при крају кувања додати шећер;
- На кувану рижу додати цимет;
- Сервирати топло.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### НАМАЗ ОД СИРА И КОМПОТ ОД ШЉИВА



10 минута

##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g бијелог хљеба,
- 5 g меког крављег сира,
- 2 g мљевеног сусама.



##### ПРИПРЕМА:

- Сир крављи меки и мљевени сусам помијешати;
- Премазати комад хљеба припремљеним крем сиром.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### МУСАКА ОД ШПИНАТА И ЋУРЕТИНЕ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g блитве,
- 15 g јајета,
- 15 g киселог врхња, са 12 % м.м.,
- 2,5 g уља од сунцокрета,
- 30 g мљевене ћуретине,
- 2,5 g пармезана,
- 5 g црвеног лука,
- 0,1 g соли.

#### УЗ МУСАКУ ПОСЛУЖИТИ:

- 150 g киселог млијека,
- 40 g кукурузног хљеба.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 15 g сушених кајсија,
- 15 g чипса од јабука.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Шпинат спустити у кључалу воду, искључити ринглу и оставити 1 минут, потом проциједити;
- На уљу продинстати лук и мљевену ћуретину око 15 минута;
- Умутити врхње, уље и јаје;
- У плех или ватросталну посуду редати ред шпината, ред мљевеног ћурећег меса и потом прелити припремљеним, преливом док се смјеса не потроши;
- На врху преко прелива посути пармезан;
- Запећи у рерни на 220 °C, 20 минута.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720,6 kcal, бјеланчевине 25,3 g, масти 11,2 g, холестерол 79,4 mg, угљени хидрати 124,9g, калцијум 550,4 mg, натријум 573,6 mg, гвожђе 5,3 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 13.

#### ДОРУЧАК

##### НАМАЗ ОД САРДИНЕ



15 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g сардине,
- 2,5 g маслаца,
- 2,5 g празилука или младог лука,
- 30 g интегралног хљеба.

##### ПРИПРЕМА: ПЕТ МИНУТА

- 90 g сока он наранџе,
- 20 g пишкота.



##### ПРИПРЕМА:

- Сардине извадити из конзерве и ставити у блендер са луком и маслацем;
- Послужити као намаз на хљеб.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ШНЕ НОКЛЕ



пет минута

##### ЗА ПРИПРЕМУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g густина,
- 5 g шећера,
- 100 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 25 g свјежег кокошијег јајета,
- 1 g ванилин шећера,
- 25 g обичне воде.



##### ПРИПРЕМА:

- Раздвојити жуманце и бјеланце;
- Ставити млијеко да се грије;
- Жуманце измијешати са шећером и густином и додати мало млијека;
- У узаврело млијеко ставити кашиком снијег од бјелањака 1 – 2 минуте и потом окренути на другу страну;
- Вадити шупљом кашиком и ставити у здјелу, а у млијеко закувати жуманце;
- Сервирати топло или хладно.
- Пријатно!

# 1-3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ИНТЕГРАЛНА ТЈЕСТЕНИНА У САФТУ ОД ГЉИВА (ШАМПИЊОНА)

 55 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g шампињона,
- 5 g црвеног лука,
- 0,1 g бибера у праху,
- 1 g бијелог лука,
- 50 g млијека, са 1,6% м.м.,
- 5 g бијелог брашна,
- 30 g макарона/шпагета од интегралних житарица.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g зелене салате,
- 2 g маслиновог уља,
- 3 сока од лимуна.

#### ЗА 70 g ПИТЕ ОД ТРЕШАЊА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3 g уља од сунцокрета,
- 15 g кора за питу,
- 7,5 g шећера,
- 3 g свјежег кокошијег јајета,
- 40 g свјежих трешања,
- 1,5 g цимета.



#### ПРИПРЕМА ШАМПИЊОНА:

- На уљу продинстати лук и шампињоне исјечене на листове;
- Затим додати бијели лук, бибер и 10 g воде;
- При крају кувања додати млијеко у којем сте размутили брашно;
- Послужити уз салату и тјестенину од интегралног брашна.



#### ПРИПРЕМА ПИТЕ ОД ТРЕШАЊА:

- Очистити трешње и додати јаје, шећер и цимет;
- Кору поуљити, додати фил и направити савијачу;
- Пећи на 200°C око 30 минута;
- Послужити након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 726,8 ккал, бјеланчевине 27,4 g, масти 19g, холестерол 205,9 mg, угљени хидрати 106,7g, калцијум 372,8 mg, натријум 424,4 mg, гвожђе 5,3 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 14.

#### ДОРУЧАК

##### ПРОЉЕЋНИ НАМАЗ



15 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g мркве,
- 1 g бијелог лука,
- 10 g свјежег сира,
- 5 g киселе павлаке, са 12 % м.м.,
- 45 g интегралног хљеба.

##### ПОТРЕБНО ВРИЈЕМЕ ДЕСЕТ МИНУТА

- 125 g млијека са 1,6% м.м.,
- 15 g интегралног кекса са зобеним пахуљицама.



##### ПРИПРЕМА:

- Мркву скувати у сланој води;
- Кад се мрква охлади, у њу додати бијели лук;
- У ову смјесу додати сир и врхње и све заједно измиксати у блендеру или помоћу штапног миксера;
- Послужити као намаз на хљеб.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ШАРЕНА ЈАЈА ОД МЉЕВЕНОГ КЕКСА



15 минута

##### ЗА ПРИПРЕМУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8 g мљевеног кекса (нпр. *Плазма* кекс),
- 3 g мљевених ораха,
- 2 g шећера,
- 10 g млијека са 0,1 % м.м.,
- 20 g јабука меснати дио,
- 5 g сушених кајсија,
- 2 g шећера у праху,
- 5 g какао праха без шећера,
- мало воде,
- боја за колаче.

##### ПОСЛУЖИТИ УЗ МЛИЈЕКО:

- 90,0 g млијека 0,1 % м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко и шећер;
- Додати кекс, орахе, кајсије и какао;
- Када се маса прохлади, обликовати јаја;
- Помијешати воду и прехранбену боју према упутству произвођача;
- Јаја уваљати у више различитих боја;
- Сервирати топло или хладно.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### РИБЉА ЧОРБА ОД ОСЛИЋА



45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g мркве,
- 10 g першуна,
- 5 g целера,
- 100 g воде,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 30 g ослића,
- 20 g блитве,
- 20 g кромпира.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g зелене салате,
- 3 g уља од маслине,
- 2 g сока од лимуна.

#### УЗ ЧОРБУ ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g интегралног хљеба.

#### УЗ ОБРОК ПОСЛУЖИТИ

##### ПИШКОТЕ:

- 23 g пишкота (око 3 комада).

#### ПРИПРЕМА:

- Исјецкати поврће на коцкице и издинстати на уљу, а потом додати воду и исјецкано месо ослића и зачине;
- Кувати на тихој ватри око 30 минута;
- Чорбу послужити топлу уз комад хљеба.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 725 kcal, бјеланчевине 28,9g, масти 22,5 g, холестерол 78 mg, угљени хидрати 87,2 g, калцијум 453,9 mg, натријум 770,4 mg, гвожђе 5,9 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 15.

#### ДОРУЧАК

#### ПАЛАЧИНКА ОД ЗОБЕНИХ ПАХУЉИЦА



15 минута

##### ЗА ПАЛАЧИНКУ:

- 20 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,2 g соли,
- 10 g обичне воде,
- 20 g зобених пахуљица,
- 2 g уља.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g чоколадног намаза *Nutella*,
- 90 g сока од јабука.



##### ПРИПРЕМА ПАЛАЧИНКЕ:

- Умутити 1 јаје;
- Додати со и воду;
- Потом додати зобене пахуљице и пустити да одстоји 10 минута;
- Растањити и пећи са обје стране;
- Намазати чоколадним намазом и послужити уз млијеко.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ СА ЖИТАРИЦАМА, КАКАОМ И ЈАГОДАМА



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 50 g свјежих јагода,
- 10 g кукурузних пахуљица,
- *корнфлекс провита фит*,
- 3 g какао праха без шећера.



##### ПРИПРЕМА:

- Очистити воће и опрати јагоде;
- Додати у јогурт, благо згњечене јагоде и остале састојке, или све заједно ставити у блендер, или користити штапни миксер.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ВАРИВО ОД МАХУНА СА ПИЛЕТИНОМ



45 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g мркве,
- 5 g першуна,
- 5 g целера,
- 10 g празилука,
- 60 g махуна замрзнутих,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 30 g пилеће бијело месо без кости,
- 10 g парадајз сок куван (10,0%),
- 30 g хљеба пшеничног бијелог.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ ПУДИНГ ОД ЧОКОЛАДЕ:

- 12 g праха за пудинг од чоколаде,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 12 g шећера.



#### ПРИПРЕМА:

- Очистити, опрати и исјецкати поврће на коцкице, издинстати на уљу, а потом додати очишћене махуне, мљевену паприку и парадајз сок и оставити да се кува 20 минута, пред крај додати бијели лук;
- Пилећа прса испећи на роштиљу или роштиљ тави или посућу без масноће.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 724 ккал, бјеланчевине 29,8 g, масти 21,6 g, холестерол 119,5 mg, угљени хидрати 89,6 g, калцијум 575,6 mg, натријум 553,4 mg, гвожђе 5,2 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 16.

#### ДОРУЧАК

СЕНДВИЧ СА ЋУРЕЋИМ  
ПРСИМА И ФРАПЕ ОД  
СУШЕНОГ ВОЋА СА  
КАКАОМ



10 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g сира крављег од обраног млијека,
- 10 g ћурећих прса у цријеву,
- 10 g рендане мркве,
- 30 g интегралног хљеба,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 3 g шећера,
- 15 g сушених јабука,
- 15 g сушених кајсија,
- 5 g какао праха без шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Направити сендвич од сира, ћурећих прса и рендане мркве;
- У топло млијеко ставити сушено воће, какао и шећер и направити фрапе;
- Послужити фрапе уз сендвич.
- Пријатно!

#### УЖИНА

ЈАГОДЕ СА РИЖИНИМ  
ГАЛЕТАМА ИЛИ  
ПАХУЉИЦАМА



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јагода,
- 10 g рижиних пахуљица или галета,
- 80 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 5 g шећера у праху.

#### ПРИПРЕМА:

- Очистити јагоде и опрати;
- У чашу редати јагоде, изломљене галете или пахуљице и посипати јогуртом и заслађеним шећером у праху;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ЗАПЕЧЕНА РИЖА СА ГЉИВАМА



45 минута



#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 50 g шампињона,
- 24 g интегралне риже,
- 0,5 g уља од сунцокрета,
- 5 g коријена од целера,
- 10 g црвеног лука,
- 15 g мркве,
- 0,3 g соли,
- 15 g млијека са 3,4% м.м.,
- 10 g свјежег кокошијег јајета,
- 5 g пармезана.

#### ЗА САЛАТУ:

- 30 g купуса бијелог,
- 2,5 g уља од маслине,
- 2 g сока од лимуна.

#### КАО НАПИТАК ПОСЛУЖИТИ СОК

##### ОД НАРАНЦЕ:

- 100 g сока од наранџе,
- 25 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати перну на 200 °C;
- Рижу потопити у 100 g воде и кувати око 40 минута;
- Загријати уље и затим додати целер, лук и шаргарепу и динстати док не омекша поврће, а потом додати гљиве и динстати око три минута;
- Направити сос од млијека, соли и јаја, додати рижу и поврће са гљивама те добро промијешати;
- Сипати у плех и пећи на 200 °C око 15 минута, посути пармезаном;
- Служити топло уз салату од купуса.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 712,8 kcal, бјеланчевине 25,4 g, масти 13,7 g, холестерол 58,3 mg, угљени хидрати 117,5 g, калцијум 436,4 mg, натријум 542,0 mg, гвожђе 5,1 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 17.

---

#### ДОРУЧАК

##### СЛАТКИ НАМАЗ



пет минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралног хљеба,
- 3 g маслаца,
- 10 g џема од јагода или другог сезонског воћа,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати маслац и џем и послужити уз млијеко.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

##### КУКУРУЗНЕ ПАХУЉИЦЕ СА МЛИЈЕКОМ И ВОЋЕМ



пет минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g кукурузних пахуљица,
- 10 g сувог грожђа,
- 20 g банане,
- 50 g млијека са 1,6% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Банану размекшати виљушком или блендером;
  - У млијеко додати банану и остале састојке;
  - Добро измијешати.
  - Пријатно!
-



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### МУСАКА ОД КАРФИОЛА И ВОЋНО-ЖИТНА ШТАНГЛА



75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g мљевене јунетине/  
говедине са 8% масноће,
- 50 g карфиола,
- 3 g уља од маслине,
- 3 g црвеног лука,
- 12,5 g цијелог кокошијег јајета,
- 20 g зобених пахуљица.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g бијелог хљеба.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 12 g воћно-житне штангле  
(Бонжита, марелица).

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °C;
- Обарити карфиол;
- Од лука, мљевеног меса и зобених пахуљица направити смјесу и продинстати;
- У ватростални суд редати редослиједом карфиол-месо-карфиол;
- Прелити претходно умућеним јајетом;
- Пећи 40 минута на 200 °C;
- Служити топло уз хљеб.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal,  
бјеланчевине 29 g, масти 19,9 g, холестерол 94,6 mg, угљени хидрати  
101,2 g, калцијум 353,6 mg, натријум 809 mg, гвожђе 5,6 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 18.

#### ДОРУЧАК ПУЊЕНА ЈАЈА И ПИТА ОД ВИШАЊА

 10 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g свјежег кокошијег јајета,
- 5 g лука,
- 10 g туњевине,
- 30 g интегралног хљеба,
- 30 g зелене салате,
- 5 g сока лимуна.

##### Уз пуњена јаја послужити питу од вишања (50 g):

- 4 g маргарина,
- 8 g меког бијелог брашна,
- 25 g вишања без кошпица,
- 6 g шећера,
- 3 g млијека са 2,8 % м.м.,
- 1 g жуманца од кокошијег јајета,
- 3 g пшеничног гриза,
- 0,3 g ванилин шећера.



##### ПРИПРЕМА:

- Скувати јаја и огулити;
- Јаја расјећи на пола уздужно и извадити жуманце;
- Помијешати жуманце са туњевином;
- Напунити полутке бјелања са филмом од жуманца и туњевине;
- Послужити уз хљеб.
- Пријатно!

#### УЖИНА ПУДИНГ СА ЖИТАРИЦАМА И ВОЋЕМ

 20 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g банане,
- 100 g млијека са 0,1% м.м.,
- 6 g праха за пудинг ванилија-карамел,
- 6 g шећера,
- 5 g кукурузних пахуљица,
- 5 g зобених пахуљица,
- 30 g замрзнутог шумског воћа.



##### ПРИПРЕМА:

- Направити пудинг према упутству произвођача и сипати га у дубљу посуду;
- У врео пудинг додати зобене и кукурузне пахуљице, измијешати и сипати у чиније за пудинг;
- Одмрзнути шумско воће;
- Када се пудинг прохлади изручити воће без мијешања и послужити.
- Пријатно!

# 1-3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### БЕЧКА ШНИЦЛА СА ПИРЕОМ ОД ШПИНАТА И КОМПОТ

 50 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g пилећег бијелог меса без  
коже и костију,
- 0,2 g соли,
- 3 g уља од маслине,
- 3 g бијелог брашна,
- 10 g цијелог свјежег кокошијег  
јајета,
- 6 g презли,
- 50 g куваног кромпира,
- 100 g замрзнутог шпината.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g куване цвекле

Уз ручак послужити компот  
од шљива 125 g (погледати  
рецептуру у јеловнику 4).



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 250°C;
- Месо истањити, уваљати у  
брашно, јаја презле и пећи око  
15 минута;
- Шпинат одмрзнути, прокувати  
и оциједити;
- Помијешати га са куваним  
кромпиром док се не добије  
уједначена смјеса, посолити;
- Послужити са салатом.
- Пријатно!



- Након главног оброка  
послужити
- посланицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 723 ккал,  
бјеланчевине 29 g, масти 17,6 g, холестерол 191,2 mg, угљени хидрати 108,2  
g, калцијум 432,4 mg, натријум 490,8 mg, гвожђе 6,02 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 19.

#### ДОРУЧАК

#### КОХ ОД ГРИЗА



20 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g кокошијег свјежег јајета,
- 15 g гриза,
- 8 g шећера,
- 100 g млијека са 0,1% м.м.,
- 1 g ванилин шећера и коре од лимуна,
- 100 g крушке,
- 3 g цимета,
- 10 g сувог грождја.



#### ПРИПРЕМА:

- Умутити бјеланце, додати жуманце, ванилин шећер, кору од лимуна, гриз и друге састојке и испећи у подмазаном плеху;
- Млијеко угријати и прелити преко печеног коха од гриза;
- Охлађено пререзати и напунити сезонским воћем.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПИТА ОД ТИКВЕ И ЈОГУРТ



40 минута

#### ЗА 75 G ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g коре за питу,
- 50 g нарибане тикве,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 5 g киселе павлаке са 12,0 % м.м.,
- 0,1g соли.

#### НАПИТАК:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °C;
- Помијешати тикву, врхње, со;
- Филovati кору;
- Пећи у загријаној пећници 30 минута;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!



1 - 3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ШНИЦЛА ОД ОСЛИЋА СА ПОВРЋЕМ



60 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g ослића,
- 0,1 g соли,
- 10 g свјежег јајета,
- 5 g црвеног лука,
- 6 g презле,
- 5 g уља од сунцокрета за пржење,
- 50 g кромпира,
- 50 g брокула,
- 50 g блитве,
- 30 g цвекле, куване.

#### Посластица:

- 100 g сока од наранџе,
- 12 g кишкоте.

#### ПРИПРЕМА ШНИЦЛЕ ОД ОСЛИЋА:

- Помијешати све наведене састојке;
- Формирати шницле и пржити на уљу;
- Кромпир, блитву и брокуле обарити и послужити уз фаширане шницле уз салату од обарене цвекле.
- Након главног obroка послужити посластицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 729 kcal, бјеланчевине 29,2 g, масти 18,4 g, холестерол 153,7 mg, угљени хидрати 106,9 g, калцијум 485,3 mg, натријум 405,5 mg, гвожђе 5,9 mg



## 1 - 3 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 20.

---

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД СПАНУТКА/ ЛЕБЛЕБИЈЕ И КАКАО



10 минута



#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ:

- 10 g сувог сланутка,
- 5 g коријена целера,
- 5 g свјежег листа першуна,
- 2 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 2 g маслаца, несланог,
- 10 g свјежег крављег сира.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g бијелог хљеба,
- 125 g млијека са 0,1% м.м.,
- 5 g шећера,
- 5 g какао праха без шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Састојке за намаз сјединити и измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз какао.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

#### ВОЊНА САЛАТА СА ЖИТАРИЦАМА И СЛАТКОМ ПАВЛАКОМ



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g зобених пахуљица,
- 50 g јагода,
- 5 g слатке павлаке 30 % м.м.,
- 40 g банане,
- 10 g сувог грождја.

#### ПРИПРЕМА:

- Очистити воће;
  - Пахуљице помијешати са слатком павлаком;
  - Изрезати воће и редати наизмјенично са смјесом павлаке или све заједно измиксати као воћни крем.
-



1-3

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ФАШИРАНА ШНИЦЛА ОД БИЈЕЛОГ ПИЛЕЋЕГ МЕСА И МАФИНИ ОД ПОВРЋА



75 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ФАШИРАНЕ ШНИЦЛЕ ОД 50 Г ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g мљевеног пилећег бијелог меса, без коже,
- 10 g свјежег јајета, кокошијег,
- 0,2 g мљевене паприке,
- 5 g црвеног лука,
- 0,1 g бибера у зрну,
- 2,2 g бијелог хљеба,
- 5 g уља од сунцокрета за пржење.

#### ЗА ПОРЦИЈУ (60 Г) МАФИНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g празилука,
- 10 g брокула,
- 30 g блитве,
- 5 g млијека са 1,6% м.м.,
- 3 g маслаца,
- 0,2 g соли,
- 10 g свјежег јајета, кокошијег.

#### ПОСЛИЈЕ РУЧКА ПОСЛУЖИТИ:

- 100 g сока од јабуке,
- 25 g пишкоте.



#### ПРИПРЕМА ФАШИРАНОГ МЕСА:

- Помијешати све наведене састојке;
- Формирати шницле и пржити на уљу.



#### ПРИПРЕМА МАФИНА ОД ПОВРЋА:

- На маслацу издинстати поврће;
- Умутити млијеко и јаје и додати поврће;
- Смјесу сипати у плех за мафине или посуде за мафине;
- Пећи на 180 °C око 12 минута.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 708,5 kcal, бјеланчевине 26,4 g, масти 20,2 g, холестерол 173,5 mg, угљени хидрати 95 g, калцијум 357,6 mg, натријум 462,9 mg, гвожђе 5,6 mg



4 - 6

ПРОЉЕЋЕ

УЗРАСТ ОД  
ЧЕТВРТЕ ДО  
ШЕСТЕ ГОДИНЕ





## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 1.

#### ДОРУЧАК КОРНФЛЕКС СА КИСЕЛОМ ПАВЛАКОМ И ПАРМЕЗАНОМ



10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g *корнфлекс провита фит*, кукурузних пахуљица,
- 15 g воде,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 15 g сира пармезана,
- 15 g киселе павлаке са 12 %м.м
- сок од наранџе 200 gr.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати воду и додати уље;
- У воду ставити кукурузне пахуљице и сир пармезан и кувати 5 минута;
- Сервирати топло уз киселу павлаку.
- Послије оброка послужити сок од наранџе.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ЈАГОДЕ У ЈОГУРТУ



10 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јагода,
- 125 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 15 g сувог грожђа,
- 15 g сувих кајсија,
- 1,5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- Очистити и опрати јагоде;
- Суво воће потопити у јогурт, а потом додати свјеже јагоде.
- Пријатно!

## 4 - 6 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### КРЕМ ЧОРБА ОД ПОВРЋА СА ЗОБЕНИМ ПАХУЉИЦАМА

 30 минута

##### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 10 g кромпира,
- 5 g мркве,
- 10 g брокула,
- 5 g коријена першуна,
- 5 g црвеног лука,
- 2 грама коријена целера,
- 2 грама листа першуна,
- 2 грама зобених пахуљица,
- 0,3 g соли,
- 0,2 g бибера,
- 5 грама маслиновог уља,
- 70 g млијека са 2,8 % м.м.

#### ПИЛЕЋИ РИЖОТО

 45 минута

- 40 g батак + забатак,
- 5 g црвеног лука,
- 5 g мркве,
- 5 g коријена першуна,
- 0,3 g соли,
- 0,2 g бибера,
- 5 грама маслиновог уља,
- 20 g риже, интегралне,
- 2 g листа першуна.

#### ЗЕЛЕНА САПАТА

 30 минута

- 50 g зелене салате,
- 2 g маслиновог уља,
- 3 g лимуновог сока,
- 25 g воћно-житне штангле  
(бонжита –суво грожђе).



##### ПРИПРЕМА:

###### Чорбе

- Кромпир, мркву, першун и целер динстати на мало воде око 15 минута;
- Потом додати млијеко, блитву исјечену на траке, брокуле и зобене пахуљице и кувати 5 минута;
- Након тога додати зачине, со и бибера и измиксати;
- На крају посути листом першуна.

###### Пилећег рижота

- Месо, мркву, коријен першуна и лук ситно исјецкан продинстати 15 минута;
- Затим додати воду, интегралну рижу и зачине;
- Кувати на тихој ватри око 20 минута;
- Послужити топло уз салату.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 957 ккал, бјеланчевине 31,7 g, масти 32,9 g, холестерол 27,9 mg, угљени хидрати 102,3 g, калцијум 611,2 mg, натријум 829 mg, гвожђе 7,9 mg



## 4 – 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 2.

#### ДОРУЧАК

#### ГРИЗ НА МЛИЈЕКУ СА ЈАГОДАМА



10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g пшеничног гриза,
- 180 g млијека 1,6% м.м.,
- 7 g шећера,
- 70 g јагода,
- 20 g *корнфлекс провита фит* кукурузних пахуљица.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко до кључања;
- Додати 4 g шећера;
- Потом додати пшенични гриз;
- Кувати до 10 минута уз снажно мијешање;
- 3 g шећера продинстати са јагодама 2 – 3 минута;
- Сервирати гриз у здјелице и прелити преливом од јагода.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПИШКОТЕ И КАКАО



пет минута

#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 150 g млијека 1,6% м.м.,
- 15 g пишкоте (2,5 комада),
- 7 g шећера,
- 7 g какао праха без шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Направити какао од какао праха, шећера и млијека;
- Послужити уз пишкоте.
- Пријатно!



4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### РИБЉА СУПА



40 минута

#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 15 g шарана,
- 10 g мркве,
- 5 g коријена першуна,
- 5 g црвеног лука,
- 2 грама коријена целера,
- 2 грама листа першуна,
- 5 грама интегралне риже,
- 0,3 g соли,
- 0,2 g бибера,
- 0,2 грама маслиновог уља.

### ФИЛЕТИ ОСЛИЋА



60 минута

- 40 g филета ослића,
- 5 g црвеног лука,
- 5 g мркве,
- 5 g коријена першуна,
- 0,3 g соли,
- 50 g млијека са 1,6% м.м.,
- 1 грама маслиновог уља,
- 60 g кромпира,
- 70 g грашка.

### ЗЕЛЕНА САПАТА СА МРКВОМ

- 50 g зелене салате,
- 1 g маслиновог уља,
- 3 g лимуновог сока,
- 20 g мркве нарендане.

Уз оброк послужити:

- 150 g компота од шљива,
- 20g хљеба медењака.



#### ПРИПРЕМА:

- Издинстати лук и поврће на маслиновом уљу и мало воде;
- Додати шарана, со и бибер и рижу;
- Додати 150 g воде;
- Кувати 35 минута;
- Проциједити и одвојити рибу од кости;
- Додати лист першуна;
- Кухвати још 5 минута;
- Служити топло.
- Пријатно!

#### ПРИПРЕМА:

- Поврће очистити;
- Направити маринаду од лука, мркве коријена першуна и маслиновог уља;
- Ставити ослић у маринаду;
- Након 30 минута све заједно ставити да се пече у плеху покривеном фолијом у рерну на 200°C, 20 минута;
- Обарити кромпир као прилог, изгњечити и у њега додати млијеко;
- Грашак обарити, може се додати у пире или послужити одвојено као други прилог уз кромпир пире;
- Служити топло.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 968,8 ккал, бјеланчевине 38,6 g, масти 15,2 g, холестерол 88,9 mg, угљени хидрати 146,7 g, калцијум 606,9 mg, натријум 715,7 mg, гвожђе 8,01 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 3.

#### ДОРУЧАК

#### ЗОБЕНЕ ПАХУЉИЦЕ НА МЛИЈЕКУ



20 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g зобених пахуљица,
- 180 g млијека 1,6 % м.м.,
- 12 g сувог грожђа,
- 7 g мљевеног љешника.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко до кључања;
- Додати суво грожђе;
- Потом додати зобене пахуљице;
- Кувати до 5 минута;
- Додати љешник;
- Сервирати топло.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### КУКУРУЗНЕ ПАХУЉИЦЕ, МЛИЈЕКО И ЈАГОДЕ



10 минута

- 150 g млијека 1,6 % м.м.,
- 7 g шећера,
- 20 g *корнфлекс провита фит*
- кукурузних пахуљица,
- 40 g јагода свјежих.

## 4 – 6 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### РАГУ ПИЛЕЋА ЧОРБА

 60 минута

##### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 20 g пилетине,
- 10 g мркве,
- 5 g коријена першуна,
- 5 g црвеног лука,
- 2 g коријена целера,
- 2 g листа першуна,
- 10 g грашка,
- 20 g кромпира,
- 0,3 g соли,
- 0,3 g бибера,
- 5 грама маслиновог уља,
- 10 g киселог врхња са 12% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Издинстати лук и пилетину на маслиновом уљу и мало воде;
- Додати поврће, со и бибер;
- Додати 150 g воде;
- Кувати 35 минута;
- Додати умућено врхње и лист першуна;
- Служити топло.
- Пријатно!

#### ПИЛЕТИНА И ОБАРЕНО ПОВРЋЕ

 50 минута

##### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 40 g пилетине, карабатак,
- 0,5 g соли,
- 7 g маслиновог уља,
- 70 g прокеља,
- 30 g кромпира.

Послије ручка послужити:

- 25 g чипса од јабука,
- 150 g јогурта 1,5 % м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- Месо, опрати, посолити и намазти маслиновим уљем и пећи на роштиљу или роштиљ тави око 20 минута;
- Прокељ опрати и обарити у благо посољеној води;
- Издинстати лук, додати кромпир исјечен на коцкице, обарен прокељ и бијели лук;
- Залити водом да огрезне (сца 70 g) и кувати 20 минута;
- Служити топло.
- Пријатно!
- Од јогурта и сушеног воћа и пишкота направити фραπε.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 964,5 ккал, бјеланчевине 43,7 g, масти 31,7 g, холестерол 68,3 mg, угљени хидрати 103,2 g, калцијум 800,5 mg, натријум 547,7 mg, гвожђе 7,5 mg



4 - 6

ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 4.

---

### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ТУНЕ И ЈАБУКА



10 минута

#### ЗА НАМАЗ ЈЕ, ПО ПОРЦИЈИ ОД 25 г, ПОТРЕБНО:

- 15 g туне у уљу,
- 3 g киселих краставаца,
- 1,5 g свјежег листа першуна,
- 3 g сока од лимуна,
- 7,5 g куваног кокошијег јајета,
- 2 g маслаца.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 100 g јогурта са 1,5 % м.м.,
- 50 g јабуке меснати дио,
- 50 g крушке меснати дио,
- 10 g џема од боровнице.



#### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз компот;
- Послије сендвича са намазом од туне послужити јогурт са џемом и воћем (јабуке и крушке).
- Пријатно!

---

## УЖИНА

#### ФРАПЕ ОД БАНАНЕ, ЗОБЕНИХ ПАХУЉИЦА И БАДЕМА



пет минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g банане,
- 150 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 10 g бадема,
- 10 g зобених пахуљица.



#### ПРИПРЕМА:

- У блендеру измиксати банане, пахуљице, млијеко и бадеме.
  - Пријатно!
-

## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИРЕ ОД ГРАШКА СА ГРИЛОВАНОМ КРМЕНАДЛОМ И КОМПОТ ОД ШЉИВА



75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПОТРЕБНО:

- 80 g замрзнутог грашка,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 2,5 g уља од маслине,
- 5 g црвеног лука,
- 10 g мркве,
- 30 g свињског меса, крменадли,
- 0,2 g соли.

#### ЗА ПОРЦИЈУ САЛАТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g ситно рендане или у блендеру самљевене цвекле,
- 10 g ситно рендане или у блендеру самљевене мркве,
- 2 g уља од маслине,
- 2 g лимуновог сока.

#### ЗА КОМПОТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g сувих шљива,
- 200 g воде,
- 10 g шећера.

#### ПРИПРЕМА ГРАШКА СА КРМЕНАДЛОМ:

- Издинстати грашак на луку и мркви са мало воде;
- Након 5 минута додати млијеко;
- Скувано самљети у блендеру или помоћу штапног миксера;
- Послужити као прилог уз крменадлу и уз мијешану салату;
- Крменадлу, посолити, поуљити и пећи на роштиљ тави.

Након оброка послужити компот од сувих шљива.



Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 966 ккал, бјеланчевине 39,1 g, масти 27,9 g, холестерол 80,1 mg, угљени хидрати 133,1 g, калцијум 631,9 mg, натријум 827 mg, гвожђе 6,0 mg

## 4 – 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 5.

#### ДОРУЧАК

НАМАЗ ОД МЛАДОГ СИРА,  
ВРХЊА И МЛАДОГ ЛУКА И  
КОМПОТ ОД ЈАБУКЕ

 20 минута

**ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО, ПО  
ПОРЦИЈИ ОД 25 g:**

- 15 g младог сира,
- 15 g киселе павлаке са 12,0 % м.м.,
- 10 g младог лука.

**ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:**

- 60 g интегралног хљеба.

ЈАБУКА ПУЊЕНА БАДЕМОМ  
(ТУФАХИЈА)

 20 минута

- 100 g јабуке, меснати дио,
- 10 g мљевеног бадема 2,5 g шећера,
- 10 g сувог грожђа.



**ПРИПРЕМА НАМАЗА:**

- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз компот.
- Пријатно!

**ПРИПРЕМА ТУФАХИЈА:**

- Јабуку издубити и напунити смјесом мљевених бадема и шећера;
- Ставити у ватросталну посуду или на масни папир у плех и прекрити фолијом;
- Пећи око 20 минута.
- Пријатно!

#### УЖИНА

СЛАТКИ НАМАЗ И  
МЛИЈЕКО

 пет минута

**ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:**

- 30 g пшеничног хљеба,
- 180 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g џема од кајсија,
- 2,5 g маргарина *софт*.

**ПРИПРЕМА:**

- Намазати маргарин *софт* и џем од кајсија на хљеб;
- Послужити уз млијеко;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!

## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПАСУЉ И ПИТА ОД ЈАБУКА



сат и 45 минута



#### За једну порцију пасуља је ПОТРЕБНО:

- 1,5 g бијелог лука,
- 7,5 g црвеног лука,
- 0,2 g бибера у зрну,
- 2 g интегралног брашна од меког жита,
- 35 g бијелог младог пасуља,
- 1 g мркве,
- 0,5 g мљевене паприке,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 60 g воде,
- 0,2 g ловора,
- 3 g куваног парадајза (конц 10%).

Као салату послужити:

- 50 g куване цвекле.

Уз ручак послужити:

- 45 g интегралног хљеба.

#### За 90 g пите од јабука је ПОТРЕБНО:

- 5 g уља од сунцокрета.
- 20 g кора за питу.
- 7,5 g шећера.
- 4 g свјежег јајета.
- 50 g свјеже јабуке.
- 2 g цимета.

#### Припрема пасуља:

- Пропржити лук и ситно сјецкану мркву,
- Затим додати воду, лавор и пасуљ, претходно прокуван и оцијеђен, и кувати на тихој ватри око 90 минута;
- При крају кувања додати парадајз сок са размућеним брашном, уз непрестано мијешање;
- Послужити уз салату и комад хљеба,



#### Припрема пите од јабука:

- Нарибати јабуку и додати јаје, шећер и цимет;
- Кору поуљити, додати фил и направити савијачу;
- Пећи на 200 °C око 30 минута;
- Послужити након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 967 ккал, бјеланчевине 31 g, масти 22,9 g, холестерол 33,3 mg, угљени хидрати 152,6 g, калцијум 449,6 mg, натријум 921 mg, гвожђе 6,8 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 6.

#### ДОРУЧАК

#### ЗОБЕНА КАША НА МЛИЈЕКУ СА ГРОЖЋИЦАМА



10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g зобених пахуљица,
- 180 g млијека 1,6% м.м.,
- 20 g грожђица,
- 10 g млијечне чоколаде.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко до кључања;
- Додати грожђице;
- Потом додати зобене пахуљице;
- Кувати до 10 минута, а потом у топло додати нарендану млијечну чоколаду;
- Сервирати пахуљице у здјелице.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g јогурта 1,5% м.м.,
- 100 g замрзнутих купина или боровница,
- 10 g рижиних пахуљица или галета од риже,
- 5 g шећера.



## РУЧАК

### САРМА И ФРАПЕ ОД СУВОГ ВОЋА И ЏЕМА



20 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ САРМЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1,5 g бијелог лука,
- 3 g црвеног лука,
- 0,2 g мљевеног бибера,
- 20 g мљевене јунетине 8% масноћа,
- 3 g воде,
- 30 g киселог купуса,
- 0,5 g мљевене паприке,
- 4 g интегралне риже,
- 0,3 g свјежег листа першуна,
- 0,2 g листа целера,
- 15 g мркве.

#### Уз ручак послужити:

45 g бијелог хљеба и 245 g  
фрапеа:

- 180 g млијека 1,6% м.м.,
- 20 g сувих шљива,
- 30 g сувих кајсија,
- 15 g џема од боровнице.

#### ПРИПРЕМА САРМЕ:

- Лук ситно исјецкати, мркву нарибати и динстати са мљевеним месом;
- Додати интегралну рижу и крчкати 10 минута;
- На крају додати зачине и добро промијешати;
- Филовати лист купуса, редати густо и налити водом;
- Кувати на тихој ватри око 2 сата.
- Сервирати уз комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА ФРАПЕА:

- Измиксати млијеко и воће;
- Додати џем.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 959,8 kcal, бјеланчевине 34,7 g, масти 15,5 g, холестерол 41,9 mg, угљени хидрати 164,1 g, калцијум 845,4 mg, натријум 630,4 mg, гвожђе 6,7 mg



4 - 6

ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

## ЈЕЛОВНИК 7.

---

### ДОРУЧАК

ПАЛАЧИНКА ОД ЗОБЕНИХ  
ПАХУЉИЦА СА МЛАДИМ  
СИРОМ И ПАВЛАКОМ  
И СОКОМ ОД ЈАБУКА



15 минута

#### ЗА ПАЛАЧИНКУ:

- 20 g јаје,
- 0,3 g соли,
- 20 g воде,
- 40 g зобених пахуљица.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g киселог врхња 12 % м.м.,
- 15 g младог сира,
- 150 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА ПАЛАЧИНКЕ:

- Умутити 1 јаје;
- Додати со и воду;
- Потом додати зобене пахуљице и пустити да одстоји 10 минута;
- Растањити и пећи са обје стране.
- Пријатно!

---

### УЖИНА

ВОЋНИ ЈОГУРТ СА  
БАНАНОМ И ГРОЖЏИЦАМА



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 180 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 40 g банане,
- 10 g грожђица,
- 10 g сувих шљива.

#### ПРИПРЕМА:

- Додати у јогурт грожђе и суве шљиве и пустити да одстоји 10 минута, потом додати банану и послужити.
  - Ужина је спремна за сервирање.
  - Пријатно!
-

## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ЧОРБА ОД ПОВРЋА И ЋУРЕТИНА



45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g замрзнутог грашка,
- 35 g воде,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 50 g ћуретине,
- 50 g куваног кромпира,
- 20 g мркве.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g ситно сјецканог купуса,
- 3,5 g уља од маслине,
- 5 g сока од лимуна.

#### УЗ ЧОРБУ ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g интегралног хљеба

#### НАКОН ОБРОКА ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА:

- Исјецкати месо на коцке, мркву на колутиће;
- Кромпир скуван виљушком уситнити и помијешати са паприком;
- Загријати уље и додати месо и динстати га око 5 минута;
- Затим додати воду и поврће;
- Кувати на тихој ватри око 30 минута;
- На крају додати кромпир;
- Чорбу послужити топлу, уз комад хљеба.
- Након оброка послужити пишкоте.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 953,5 kcal, бјеланчевине 39,4g, масти 24,02 g, холестерол 200 mg, угљени хидрати 138,1g, калцијум 522,1 mg, натријум 627,7 mg, гвожђе 6,78 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 8.

#### ДОРУЧАК

##### НАМАЗ ОД СПАНУТКА/ ЛЕБЛЕБИЈЕ И ЈОГУРТ



10 минута

##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 13 g леблебије/сланутка,
- 7 g коријена целера,
- 7 g коријена першуна,
- 3 g бијелог лука,
- 6 g маслаца,
- 13 g младог немасног сира.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g бијелог хљеба,
- 180 g јогурта са 1,5% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Састојке за намаз сјединити и измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз јогурт.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ СА СУВИМ ШЉИВАМА



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 20 g сувих грожђица,
- 20 g сувих шљива.

##### ПРИПРЕМА:

- Додати у јогурт, грожђице и суве шљиве и пуститит да одстоји 10 минута, можете ово и измиксати у блендеру или са штапним миксером.
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!

## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ЋУФТЕ И КРОМПИР ПИРЕ



75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЋУФТИ ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 1 g интегралног хљеба,
- 20 g мљевене јунетине/  
говедине са 8% масноће,
- 2 g црвеног лука,
- 0,5 g бијелог лука,
- 2,5 g свјежег цијелог кокошијег  
јајета.

#### ЗА СОС ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g воде,
- 4 g бијелог брашна,
- 4 g парадајз сока  
концентрованог (10%).

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4,5 g маслиновог уља,
- 70 g кромпира,
- 90 g блитве,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.

Направити кромпир пире.

Уз ћуфте послужити ванилице, 25  
g ванилица (погледати јеловник бр  
3.-ЗИМА) и сок од јабуке:

- 125 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА:

- Од састојака за ћуфте  
направити смјесу са  
фашираним месом;
- Формирати лоптице и пећи  
док не порумене;
- Направити сос од парадајза,  
воде и брашна;
- У сос додати ћуфте и кувати на  
тихој ватри 30 минута;
- Скувати кромпир, изгњечити;
- Додати млијеко и маслиново  
уље;
- Послужити уз ћуфте у сафту.
- Након главног оброка  
послужити ванилице.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 964,1 kcal,  
бјеланчевине 35,9 g, масти 28,1 g, холестерол 81,6 mg, угљени хидрати 128,4  
g, калцијум 882,6,1 mg, натријум 611,9 mg, гвожђе 7,4 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 9.

#### ДОРУЧАК

##### ПРОЈАРА, КИСЕЛО МЛИЈЕКО И ВОЋЕ



45 минута



##### За 50 г ПРОЈАРЕ ЈЕ ПОТЕРБНО:

- 10 g бијелог брашна,
- 6,5 g киселе павлаке са 20% м.м.,
- 0,3 g соли,
- 0,1 g прашка за пециво,
- 10 g крављег бијелог масног сира,
- 10 g кукурузног гриза,
- 15 g млијека са 1,6% м.м.,
- 8 g свјежег кокошијег јајета,
- 5 g уља од сунцокрета.

##### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °С;
- Све састојке помијешати;
- Пећи 40 минута;
- Послужити топло уз кисело млијеко;
- Као послатицу послужити воће.
- Пријатно!

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g немасног киселог млијека.

##### Посластица:

- 100 g свјеже наранџе,
- 20 g сувих кајсија.

#### УЖИНА

##### ЈОГУРТ СА ЗОБЕНИМ ПАХУЉИЦАМА



10 минута

##### За порцију је потребно:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 5 g грожђица,
- 20 g зобених пахуљица,
- 0,2 g мускатног ораха,
- 5 g ораха.

##### ПРИПРЕМА:

- Додати у јогурт грожђице и зобене пахуљице и пустити да одстоји 10 минута, можете и измиксати у блендеру или са штапним миксером;
- Додати мускатни орашчић и орахе и ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!

## 4-6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### КРЕМ ЧОРБА ОД БЛИТВЕ И ОСЛИЋ СА БЛИТВОМ



60 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g кромпира,
- 10 g мркве,
- 5 g црвеног лука,
- 15 g блитве,
- 5 g коријена першуна,
- 3 g маслиновог уља,
- 15 g воде,
- 0,1 g соли,
- 0,3 g мљевеног бибера,
- 70 g млијека са 1,6 % м.м.

#### ЗА ПРИПРЕМУ ОСЛИЋА СА БЛИТВОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g филета ослића,
- 7 g црвеног лука,
- 5 g коријена першуна,
- 3,5 g маслиновог уља,
- 3 g сока лимуна,
- 70 g блитве,
- 3 g бијелог лука,
- 0,3 g мљевеног бибера,
- 0,2 g соли.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 25 g воћно-житне штангле (нпр. бонжита са сувим грождјем).



#### ПРИПРЕМА:

- Издинстати коријенасто, кртоласто и луковичасто поврће за чорбу на уљу;
- Додати воду;
- Када поврће омекша додати блитву;
- Након пет минута, све измиксати, додати млијеко и чим проври искључити.
- Ослић намазати сољу и уљем и испећи на масном папиру у рерни или на роштиљу;
- Блитву обарити и прелити уљем и лимуновим соком;
- Уз оброк послужити 1 шниту хљеба;
- Након главног obroка послужити воћно-житну штанглу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 959,7 kcal, бјеланчевине 38,8 g, масти 29,7 g, холестерол 84,2 mg, угљени хидрати 127,9g, калцијум 745,1 mg, натријум 850,5 mg, гвожђе 6,8 mg



## 4 – 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 10.

---

#### ДОРУЧАК

#### ЈАЈЕ, СЛАТКИ НАМАЗ И КАКАО



10 минута

#### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g свјежег јајета,
- 0,2 g соли,
- 2 g уља маслиновог (уље за припрему),
- 5 g пекмеза од кајсија,
- 45 g интегралног хљеба.

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати јаје;
- Пекмез намазати на хљеб;
- Направити какао од предвиђених састојака и послужити уз доручак.
- Пријатно!

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 180 g млијека са 1,6% м.м.,
- 6 g какао праха без шећера,
- 6 g шећера.

---

#### УЖИНА

#### ПИТА ОД ЈАБУКА И МЛИЈЕКО



10 минута

#### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g млијека 1,6 % м.м.,
  - 70 g пита од јабука.
-



4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПИЛЕТИНА И БАРЕНО ПОВРЋЕ



60 минута

#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 50 g пилетине, батак и карабатак,
- 10 грама сунцокретовог уља,
- 80 грама блитве,
- 50 г кромпира,
- 0,5 g соли.

#### Уз ручак послужити:

- 125 g *фит* јогурта 0%,
- 40 g сушеног мијешаног воћа (јабука, крушка, банана),
- 15 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА:

- Месо испећи на роштиљу;
- Кромпир и блитву обарити и зачинити уљем;
- Уз ручак послужити јогурт са пишкотама и сушено воће (може се припремити и у блендеру или са штапним миксером);
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 957,6 kcal, бјеланчевине 41,4 g, масти 29,8 g, холестерол 263,2 mg, угљени хидрати 124,6g, калцијум 715,7 mg, натријум 811,2 mg, гвожђе 8,0 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 11.

#### ДОРУЧАК

##### ПИТА СА СИРОМ И ЈОГУРТ СА СУВИМ КАЈСИЈАМА



60 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралне коре за питу,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 15 g сира од обраног млијека,
- 5 g киселе павлаке са 12 %м.м.,
- 7,5 g газиране воде,
- 7 g свјежег јајета,
- 0,3 g соли.

##### ЗА ОБРОК ЈЕ ЈОШ ПОТРЕБНО:

- 180 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 25 g сувих кајсија.



##### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 220 °C;
- У посуди измијешати јаје, сир, павлаку и киселу воду;
- Додати со;
- Премазати кору смјесом, увити је по дужини и направити у облику пужа;
- Подмазати плех уљем;
- Пећи на 200°C 30 минута;
- Сервирати топло;
- Као посланицу послужити јогурт са сувим кајсијама.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПЕЧЕНА БУНДЕВА И СОК ОД ЈАБУКЕ



45 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g бундеве,
- 3 g шећера,
- 1 g цимета,
- 1 g уља сунцокретовог,
- 20 g пишкота (3 комада),
- 100 g сока од јабуке.



##### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 220 °C;
- Плех подмазати уљем;
- Бундеву пошећерити и додати цимет;
- Пећи 40 минута;
- Служити топло уз сок од јабуке и пишкоте.
- Пријатно!

## 4-6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### РОЛАТ ОД МЉЕВЕНОГ МЕСА И ПИРЕ ОД КРОМПИРА И МРКВЕ



105 минута

#### ЗА ПРИПРЕМУ КРОМПИР ПИРЕА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g кромпира,
- 40 g мркве,
- 30 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 5 g *софт* маргарина.

#### ЗА ПРИПРЕМУ РОЛАТА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g јунетине/телетине, са 8% масноће,
- 15 g кокошијег свјежег јајета,
- 2,5 g бијелог лука,
- 3 g маслиновог уља,
- 3 g листа першуна,
- 7 g рендане мркве,
- 0,3 g бибера,
- 3,5 g презле.

#### ПОСЛИЈЕ РУЧКА ПОСЛУЖИТИ ФРАПЕ ОД ЈАГОДА И ЈОГУРТА:

- 125 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 25 g пишкоте.



#### ПРИПРЕМА ПИРЕА:

- Обарити кромпир и мркву;
- Протиснути или измиксати штапним мискером;
- Додати млијеко и маргарин.

#### ПРИПРЕМА МЕСНЕ ШТРУДЛЕ:

- Помијешати мљевену телетину/јунетину, јаје, першун, бибер, со, бијели лук, презле и мало воде, оставити да стоји око 45 минута;
- Скувати јаје;
- Узети комад фолије, намазати је уљем и на њу растањити смјесу од фашираног меса;
- У средину ставити огуљено кувано јаје и замотати месну штрудлу;
- Месо у фолији ставити у рерну загријану на 200°C;
- Пећи око сат времена;
- Послужити топло уз пире од кромпира и мркве.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961,0 kcal, бјеланчевине 40,9 g, масти 27,9 g, холестерол 229,2 mg, угљени хидрати 130,3g, калцијум 654,9 mg, натријум 588,9 mg, гвожђе 6,6 mg



## 4 – 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 12.

#### ДОРУЧАК

##### СУТЛИЈАШ СА СУШЕНИМ ВОЋЕМ



30 минута

##### ЗА 200 g ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 150 g млијека са 0,1% м.м.,
- 50 g глазиране риже,
- 0,5 g цимета,
- 5 g шећера,
- 80 g воде.

##### И још:

- 10 g сушених шљива,
- 10 g сушених кајсија,
- 10 g сушеног грожђа.



##### ПРИПРЕМА СУТЛИЈАША:

- Налити воду и загријати до кључања;
- Додати рижу кувати на тихој ватри 15 минута;
- Затим додати млијеко, сушене шљиве и марелице и кувати још 10 минута, при крају кувања додати шећер;
- На кувану рижу додати цимет;
- Сервирати топло.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### НАМАЗ ОД СИРА И КОМПОТ ОД ШЉИВА



10 минута

##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g бијелог хљеба,
- 8 g сира крављег меког,
- 2 g мљевеног сусама.

##### ПОСЛАСТИЦА:

- 25 g медањака.



##### ПРИПРЕМА:

- Сир крављи меки и мљевени сусам помијешати;
- Премазати комад хљеба припремљеним крем сиром.
- Пријатно!

## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### МУСАКА ОД ШПИНАТА И МЉЕВЕНЕ ЋУРЕТИНЕ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g блитве,
- 20 g јајета,
- 20 g киселог врхња, са 12 % м.м.,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 40 g мљевене ћуретине,
- 3,5 g пармезана,
- 7 g црвеног лука,
- 0,1 g соли,
- 60 g кукурузног хљеба.

#### Уз мусаку послужити:

- 180 g киселог млијека.

#### Посластица:

- 20 g сушених кајсија,
- 20 g чипса од јабука.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Шпинат спустити у кључалу воду, искључити ринглу и оставити један минут, потом проциједити;
- На уљу продинстати лук и мљевену ћуретину, око 15 минута;
- Умутити врхње, уље и јаје;
- У плех или ватросталну посуду редати ред шпината, ред мљевеног ћурећег меса и потом прелити припремљеним, преливом, док се смјеса не потроши;
- На врху преко прелива посути пармезан;
- Запећи у рерни на 220 °C, 20 минута.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 963,4 kcal, бјеланчевине 34,4 g, масти 14,7 g, холестерол 103,5 mg, угљени хидрати 167,2 g, калцијум 691,4 mg, натријум 685,7 mg, гвожђе 7,1 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 13.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД САРДИНЕ



пет минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g сардине,
  - 3 g маслаца,
  - 5 g празилука или младог лука,
  - 45 g интегралног хљеба.
- 
- 120 g млијека са 1,6% м.м.,
  - 25 g пишкота.



#### ПРИПРЕМА:

- Сардине извадити из конзерве и у блендер ставити са луком и маслацем;
- Послужити као намаз на хљеб.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ШНЕ НОКЛЕ



10 минута

#### ЗА ПРИПРЕМУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g густина,
- 5 g шећера,
- 140 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 25 g јајета,
- 1 g г ванилин шећера,
- 35 g обичне воде,
- 5 g какао праха.



#### ПРИПРЕМА:

- Раздвојити жуманце и бјеланце;
- Ставити млијеко да се грије;
- Жуманце измијешати са шећером и густином и додати мало млијека;
- У узаврело млијеко кашиком ставити снијег од бјелањака на једну до двије минуте и потом окренути на другу страну;
- Вадити шупљом кашиком и ставити у здјелу, а у млијеко закувати жуманце;
- Сервирати топло или хладно.
- Пријатно!

## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ИНТЕГРАЛНА ТЈЕСТЕНИНА У САФТУ ОД ГЉИВА (ШАМПИЊОНА)



55 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 70 g шампињона,
- 7 g црвеног лука,
- 0,2 g бибера у праху,
- 1,5 g бијелог лука,
- 70 g млијека, са 1,6% м.м.,
- 7 g бијелог брашна,
- 40 g макарона/шпагета од интегралних житарица.

##### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g зелене салате,
- 2 g маслиновог уља,
- 5 g сока од лимуна.

##### ЗА 100 G ПИТЕ ОД ТРЕШАЊА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4 g уља од сунцокрета,
- 20 g кора за питу,
- 10 g шећера,
- 5 g свјежег јајета,
- 60 g свјежих трешања,
- 2 g цимета.



##### ПРИПРЕМА ШАМПИЊОНА:

- На уљу продинстати лук и на листове исјечене шампињоне;
- Затим додати бијели лук, бибер и 10 g воде;
- При крају кувања додати млијеку у којем сте размутили брашно;
- Послужити уз салату и тјестенину од интегралног брашна.



##### ПРИПРЕМА ПИТЕ ОД ТРЕШАЊА:

- Очистити трешње и додати јаје, шећер и цимет;
- Кору поуљити, додати фил и направити савијачу;
- Пећи на 200°C око 30 минута;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 966,2 ккал, бјеланчевине 39,7 g, масти 25,7 g, холестерол 245,2 mg, угљени хидрати 137,3g, калцијум 632,7 mg, натријум 626,1 mg, гвожђе 7,3 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 14.

#### ДОРУЧАК

##### ПРОЉЕЋНИ НАМАЗ



10 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g мркве,
- 1 g бијелог лука,
- 15 g свјежег сира,
- 7 g киселе павлаке, са 12 % м.м.,
- 60 g интегралног хљеба.



15 минута

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 20 g интегралног кекса са зобеним пахуљицама.



##### ПРИПРЕМА:

- Мркву скувати у сланој води;
- Кад се мрква охлади, у њу додати бијели лук;
- У ову смјесу додати сир и киселу павлаку и све заједно измиксати у блендеру или помоћу штапног миксера;
- Послужити као намаз на хљеб.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ШАРЕНА ЈАЈА ОД МЉЕВЕНОГ КЕКСА



15 минута

##### ЗА ПРИПРЕМУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g мљевеног кекса (нпр. *Плазма* кекс),
- 4 g мљевених ораха,
- 3 g шећера,
- 20 g млијека са 0,1 % м.м.,
- 30 g јабука меснати дио,
- 3 g шећера у праху,
- 7 g сушених кајсија,
- 7 g какао праха без шећера,
- мало воде,
- боја за колаче.

##### ПОСЛУЖИТИ УЗ МЛИЈЕКО:

- 100 g млијека са 0,1% м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко и шећер;
- Додати кекс, орахе, кајсије и какао;
- Када се маса прохлади, обликовати јаја;
- Помијешати воду и прехранбену боју према упутству произвођача;
- Јаја уваљати у више различитих боја;
- Сервирати топло или хладно.
- Пријатно!





4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### РИБЉА ЧОРБА ОД ОСЛИЋА



45 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 30 g мркве,
- 15 g першуна,
- 7 g целера,
- 130 g воде,
- 7 g уља од сунцокрета,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 45 g ослића,
- 30 g блитве,
- 35 g кромпира.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g зелене салате,
- 4 g уља од маслине,
- 3 g сока од лимуна.

#### УЗ ЧОРБУ ПОСЛУЖИТИ:

- 60 g интегралног хљеба.

#### УЗ ОБРОК ПОСЛУЖИТИ

##### ПИШКОТЕ:

- 30 g пишкота (око 3 комада).

#### ПРИПРЕМА:

- Исецкати поврће на коцкице и пропржити на уљу, а потом додати воду и исјецкано месо ослића и зачине;
- Кувати на тихој ватри око 30 минута;
- Чорбу послужити топлу уз комад хљеба.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 964 kcal, бјеланчевине 37,8g, масти 30,2 g, холестерол 101,7 mg, угљени хидрати 116,3 g, калцијум 569,4 mg, натријум 995,2 mg, гвожђе 7,9 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 15.

#### ДОРУЧАК

#### ПАЛАЧИНКА ОД ЗОБЕНИХ ПАХУЉИЦА



15 минута

##### ЗА ПАЛАЧИНКУ:

- 30 g јаје,
- 0,2 g соли,
- 15 g обичне воде,
- 30 g зобених пахуљица,
- 2 g уља.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g чоколадног намаза *Nutella*,
- 120 g сока од јабука.



##### ПРИПРЕМА ПАЛАЧИНКЕ:

- Умутити 1 јаје;
- Додати со и воду;
- Потом додати зобене пахуљице и пустити да одстоји 10 минута;
- Раствањити и пећи са обе стране;
- Намазати чоколадним намазом и послужити уз млијеко.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ СА ЖИТАРИЦАМА, КАКАОМ И ЈАГОДАМА



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 180 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 70 g свјежих јагода,
- 4 g како праха без шећера,
- 15 g *корнфлекс провита фит* кукурузних пахуљица.

##### ПРИПРЕМА:

- Очистити воће и опрати јагоде;
- Додати у јогурт, благо згњечене јагоде и остале састојке или све заједно ставити у блендер или користити штапни миксер;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!

## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД МАХУНА СА ПИЛЕТИНОМ



45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g мркве,
- 7 g першуна,
- 7 g целера,
- 15 g празилука,
- 80 g махуна замрзнутих,
- 7 g уља од сунцокрета,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 45 g пилећег бијелог меса без кости,
- 15 g парадајз куваног сока (10,0%)
- 45 g хљеба бијелог пшеничног.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ ПУДИНГ ОД ЧОКОЛАДЕ:

- 15 g праха за пудинг од чоколаде,
- 180 g млијека са 1,6% м.м.,
- 15 g шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Очистити, опрати и исјецкати поврће на коцкице и пропржити на уљу, а потом додати очишћене махуне, мљевену паприку, парадајз сок и оставити да се кува 20 минута, пред крај додати бијели лук;
- Пилећа прса испећи на роштиљу или роштиљ тави, или посуђу за печење без масноће.
- Пријатно!

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко и додати пудинг и шећер у који сте претходно додали мало млијека, 15 g, од количине предвиђене за припрему.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 968,9 kcal, бјеланчевине 40,4 g, масти 27,8 g, холестерол 174,5 mg, угљени хидрати 120,5 g, калцијум 721,5 mg, натријум 743,24 mg, гвожђе 7,4 mg



## 4 – 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 16.

#### ДОРУЧАК

#### СЕНДВИЧ СА ЋУРЕЋИМ ПРСИМА И ФРАПЕ ОД СУШЕНОГ ВОЋА СА КАКАОМ



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g сир крављи, обрано млијеко,
- 10 g ћурећих прса у цријеву,
- 10 g рендане мркве,
- 40 g интегралног хљеба,
- 125 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g шећера,
- 20 g чипса од јабуке,
- 20 g сушених кајсија,
- 7 g какао праха без шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Направити сендвич од сира, ћурећих прса и рендане мркве;
- У топло млијеко ставити сушено воће, какао и шећер и направити фрапе;
- Послужити фрапе уз сендвич.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ЈАГОДЕ СА РИЖИНИМ ГАЛЕТАМА ИЛИ ПАХУЉИЦАМА



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јагода,
- 10 g рижиних пахуљица или галета,
- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 5 g шећера у праху.

#### ПРИПРЕМА:

- Очистити и опрати јагоде;
- У чашу редати јагоде, изломљене галете или пахуљице и посипати јогуртом заслађеним шећером у праху;
- Ужина је спремна за сервирање.
- Пријатно!



## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ЗАПЕЧЕНА РИЖА СА ГЉИВАМА



сат и 45 минута



#### ПОТРЕБНО ЈЕ:

- 70 g шампињона,
- 30 g интегралне риже,
- 1 g уља од сунцокрета,
- 7 g коријена од целера,
- 15 g црвеног лука,
- 25 g мркве,
- 0,3 g соли,
- 20 g млијека са 3,4% м.м.,
- 15 g јајета,
- 7 g пармезана.

#### ЗА САЛАТУ:

- 50 g купуса бијелог,
- 5 g уља од маслине,
- 2 g сока од лимуна.

#### КАО НАПИТАК ПОСЛУЖИТИ СОК ОД НАРАНЦЕ:

- 150 g сока од наранце,
- 30 g хљеба медањака.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °C;
- Рижу потопити у 100 g воде и кувати око 40 минута;
- Загријати уље, затим додати целер, лук и шаргарепу и динстати док не омекша поврће, а потом додати гљиве и динстати око три минута;
- Направити сос од млијека, соли и јаја, додати рижу и поврће са гљивама, те добро промијешати;
- Сипати у плех и пећи на 200°C око 15 минута, посути пармезаном;
- Служити топло уз салату од купуса.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 959,5 kcal, бјеланчевине 34,3 g, масти 19,0 g, холестерол 86,6 mg, угљени хидрати 156,6 g, калцијум 642,8 mg, натријум 747,8 mg, гвожђе 7,1 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 17.

#### ДОРУЧАК

##### СЛАТКИ НАМАЗ



пет минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба,
- 5 g маслаца,
- 10 g џема од јагода или другог сезонског воћа,
- 250 g млијека са 1,6% м.м.,
- 50 g банане,
- 5 g сувог грожђа.



##### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати маслац и џем;
- Направити фραπε од банане, млијека и сувог грожђа.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### КУКУРУЗНЕ ПАХУЉИЦЕ СА МЛИЈЕКОМ И ВОЋЕМ



пет минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g корнфлекса,
- 10 g сувог грожђа,
- 40 g банане,
- 70 g млијека са 1,6% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Банану размекшати виљушком или блендером;
- У млијеко додати банану и остале састојке;
- Добро измијешати.
- Пријатно!

## 4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### МУСАКА ОД КАРФИОЛА И ВОЋНО-ЖИТНА ШТАНГЛА



75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g мљевене јунетине/  
говедине са 8% масноће,
- 70 g карфиола,
- 3 g уља од маслине,
- 5 g црвеног лука,
- 20 g јајета цијелог кокошијег,
- 30 g зобених пахуљица.

#### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g бијелог хљеба.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 12 g воћно-житне штангле  
(Бонжита, марелица).

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати пећницу на 200 °C;
- Обарити карфиол;
- Од лука, мљевеног меса и зобених пахуљица направити смјесу и продинстати;
- У ватростални суд редати редослиједом карфиол-месо-карфиол;
- Прелити претходно умућеним јајетом;
- Пећи 40 минута на 200°C;
- Служити топло уз хљеб.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 969,8 kcal, бјеланчевине 36,7 g, масти 24,8 g, холестерол 146,3 mg, угљени хидрати 143,6 g, калцијум 469,3 mg, натријум 949,7 mg, гвожђе 7,2 mg



## 4 – 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 18.

#### ДОРУЧАК

#### ПУЊЕНА ЈАЈА И ПИТА ОД ВИШАЊА



15 минута



#### За једну порцију је потребно:

- 25 g свјежег кокошијег јајета,
- 10 g туњевине у уљу,
- 10 g лука,
- 30 g интегралног хљеба,
- 30 g зелене салате,
- 1 g маслиновог уља,
- 5 g лимун сока.

#### Уз пуњена јаја послужити питу од вишања (50 g) и сок од наранџе:

- 4 g софт маргарина,
- 8 g меког бијелог брашна,
- 25 g вишања без кошпица,
- 6 g шећера,
- 3 g млијека са 2,8 % м.м.,
- 1 g жуманца од кокошијег јајета,
- 3 g пшеничног гриза,
- 0,3 g ванилин шећера,
- 100 g сока од наранџе.

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати и огулити јаје;
- Расјећи га уздужно на пола и извадити жуманце;
- Помијешати жуманце с туњевиниом;
- Напунити полутке бјелањца филмом од жуманца и туњевине;
- Послужити уз хљеб.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПУДИНГ СА ЖИТАРИЦАМА И ВОЋЕМ



20 минута



#### За једну порцију је потребно:

- 30 g банане,
- 200 g млијека са 0,1% м.м.,
- 10 g меда,
- 5 g кукурузних пахуљица,
- 10 g зобених пахуљица,
- 120 g замрзнутог шумског воћа.

#### ПРИПРЕМА:

- Направити кашу од млијека, житарица, воћа и меда;
- Прво у млијеко потопити житарице, додати мед и након 5 минута воће;
- Можете и смиксати као фрапе.
- Пријатно!



## РУЧАК

### БЕЧКА ШНИЦЛА СА ПИРЕОМ ОД ШПИНАТА И КАКАО НАПИТКОМ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g пилећег бијелог меса без коже и костију,
- 0,2 g соли,
- 4 g уља од маслине,
- 4 g бијелог брашна,
- 10 g цијелог свјежег кокошијег јајета,
- 7 g презли,
- 100 g куваног кромпира,
- 100 g замрзнутог шпината,
- 30 g пшеничног хљеба бијелог.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g куване цвекле.

Послије ручка послужити  
млијечни напиток са чоколадом

*Nestle Nesquik:*

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g напиток са чоколадом  
*Nestle Nesquik.*

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 250 °C;
- Месо истањити, уваљати у брашно, јаја, презле и пећи око 15 минута;
- Шпинат одмрзнути, прокувати и оциједити;
- Помијешати га са куваним кромпиром док се не добије уједначена смјеса, посолити;
- Послужити са салатом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 950 kcal, бјеланчевине 41,6 g, масти 22,6 g, холестерол 194,9 mg, угљени хидрати 134,6 g, калцијум 658,7 mg, натријум 1028 mg, гвожђе 6,7 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 19.

#### ДОРУЧАК

#### КОХ ОД ГРИЗА



20 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g кокошијег свјежег јајета,
- 20 g гриза,
- 12 g шећера,
- 150 g млијека са 0,1% м.м.,
- 2,5 g ванилин шећера и коре од лимуна,
- 100 g крушке,
- 4 g цимета,
- 15 g сувог грождја.



#### ПРИПРЕМА:

- Умутити бјеланце, додати жуманце, ванилин шећер, кору од лимуна, гриз и друге састојке и испећи у подмазаном плеху;
- Млијеко угријати и прелити преко печеног коха од гриза;
- Охлађено пререзати и напунити сезонским воћем.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПИТА ОД ТИКВЕ И ЈОГУРТ



35 минута

#### ЗА 100 g ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g кора за питу,
- 70 g нарибане тикве,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 5 g киселе павлаке са 12,0 % м.м.,
- 0,2g соли.

#### НАПИТАК:

- 120 g јогурта са 1,5% м.м.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати пећницу на 200 °C;
- Помијешати тикву, врхње, со;
- Филovati кору;
- Пећи у загријаној рерни 30 минута;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!



4 - 6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ШНИЦЛА ОД ОСЛИЋА СА ПОВРЋЕМ



60 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g ослића,
- 0,2 g соли,
- 15 g свјежег јајета,
- 5 g црвеног лука,
- 8 g презле,
- 7 g уља од сунцокрета за пржење
- 70 g кромпира,
- 70 g брокула,
- 70 g блитве,
- 30 g цвекле, куване.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 150 g сока од наранџе,
- 20 g пишкоте.

#### ПРИПРЕМА ШНИЦЛЕ ОД ОСЛИЋА:

- Помијешати све наведене састојке;
- Формирати шницле и пржити на уљу;
- Кромпир, блитву и брокуле обарити и послужити уз фаширане шницле, као и салату од обарене цвекле;
- Након главног оброка послужити посластицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 950,9 kcal, бјеланчевине 39,1 g, масти 23,2 g, холестерол 220 mg, угљени хидрати 140,2 g, калцијум 644,3 mg, натријум 598,3 mg, гвожђе 8,1 mg



## 4 - 6 ПРОЉЕЂЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 20.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД СЛАНУТКА/ ЛЕБЛЕБИЈЕ И КАКАО



10 минута

#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ:

- 15 g сувог сланутка,
- 7 g коријена целера,
- 7 g свјежег листа першуна,
- 3 g бијелог лука,
- 7 g црвеног лука,
- 3 g маслаца,
- 12 g свјежег крављег сира.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g бијелог хљеба,
- 150 g млијека са 0,1% м.м.,
- 7 g шећера,
- 7 g какао праха без шећера.



#### ПРИПРЕМА:

- Састојке за намаз сјединити и измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз какао.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНА САЛАТА СА ЖИТАРИЦАМА И ПАВЛАКОМ



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g зобених пахуљица,
- 100 g јагода,
- 5 g слатке павлаке 30 % м.м.,
- 50 g банане,
- 15 g сувог грожда.

#### ПРИПРЕМА:

- Очистити воће;
- Пахуљице помијешати са слатком павлаком;
- Изрезати воће и редати наизмјенично са смјесом павлаке, или све заједно измиксати као воћни крем.

# 4-6

ПРОЉЕЋЕ - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ФАШИРАНА ШНИЦЛА ОД БИЈЕЛОГ ПИЛЕЋЕГ МЕСА И МАФИНИ ОД ПОВРЋА



75 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ФАШИРАНЕ ШНИЦЛЕ ОД 50 g ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g мљевеног пилећег бијелог меса без коже,
- 12 g свјежег јајета,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 10 g црвеног лука,
- 0,2 g бибера у зрну,
- 5 g бијелог хљеба,
- 5 g уља од сунцокрета за пржење.

#### ЗА ПОРЦИЈУ (85 g) МАФИНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 7 g празилука,
- 15 g брокула,
- 40 g блитве,
- 7 g млијека са 1,6% м.м.,
- 4 g маслаца,
- 0,3 g соли,
- 12 g свјежег јајета.

#### ПОСЛИЈЕ РУЧКА ПОСЛУЖИТИ:

- 150 g сока од јабуке,
- 30 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА ФАШИРАНОГ МЕСА:

- Помијешати све наведене састојке;
- Формирати шницле и пржити на уљу.



#### ПРИПРЕМА МАФИНА ОД ПОВРЋА:

- На маслацу издинстати поврће;
- Умутити млијеко и јаје и додати поврће;
- Смјесу сипати у плех за мафине, или посуде за мафине;
- Пећи на 180°C око 12 минута.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 963 kcal, бјеланчевине 35 g, масти 25,4 g, холестерол 213,3 mg, угљени хидрати 134 g, калцијум 484,5 mg, натријум 621,5 mg, гвожђе 8,1 mg







## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 1.

#### ДОРУЧАК

#### ШАРЕНИ ГРИЗ СА ПОВРЋЕМ



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 55 g млијека са 2,8% м.м.,
- 40 g кукурузног гриза,
- 20 g конзервираног грашка,
- 9 g свјежег крављег сира,
- 20 g црвених паприка,
- 8 g жутих паприка,
- 2,2 g уља од маслине,
- 0,3 g соли.

#### ПРИПРЕМА:

- Растворити гриз са мало млијека и помијешати га са прокључалим млијеком уз непрестано мијешање;
- Паприке опрати и ситно исјецкати;
- Сво поврће кратко продинстати на уљу, да омекша;
- У прохладен гриз додати припремљено поврће, свјежи сир и со;
- Служити свјеже припремљено.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### КРИСПИ ЈОГУРТ



15 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 23,8 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 15 g кукурузних пахуљица,
- 60 g наранџе,
- 5,1 g шећера,
- 5 g мљевеног бадема.

#### ПРИПРЕМА:

- У јогурт додати пахуљице и ситно насјецкано воће;
- Посути шећером и бадемом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 23 g, масти 20 g, холестерол 22 mg, угљени хидрати 108 g, калцијум 381 mg, натријум 617 mg, гвожђе 5,3 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### КРАСТАВЦИ У СОСУ, ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО СА СУСАМОМ И ПЛАЗМАКЕЈК



10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ КРАСТАВАЦА У СОСУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 2,5 g павлаке са 12% м.м.,
- 17 g млијека са 2,8% м.м.,
- 10 g црвеног лука,
- 3 g бијелог лука,
- 1,6 g зобених пахуљица,
- 200 g краставаца,
- 3,5 g сувог листа першуна,
- 2 g мирођије,
- 2,7 g уља од сунцокрета,
- 0,1 g соли.

#### ПРИПРЕМА КРАСТАВАЦА У СОСУ:

- На уљу продинстати лук, када постане стакласт додати бијели лук и краставце сјечене на колутове;
- Додати зачине и залити млијеком;
- Када прокува, додати пахуљице, склонити са рингле и додати павлаку и першунов лист.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИЛЕТИНЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g бијелог пилећег меса,
- 3,4 g уља од сунцокрета,
- 1,5 g сјемена сусама,
- 1 g сувог листа першуна,
- 0,05 g соли,
- 40 g интегралног хљеба.

#### ПРИПРЕМА ПИЛЕТИНЕ:

- Загријати рерну на 220 °C;
- Пилећи филе посолити и посути сусамом, пећи 20 минута;
- Послужити са краставцима у сосу;
- Сервирати са хљебом.



100 минута

- За порцију плазмакејка је потребно:
- 15 g смећег шећера,
- 1,5 g сока од лимуна,
- 3,5 g плазма кекса,
- 8 g млијека са 2,8% м.м.,
- 7 g свјежег крављег сира,
- 2 g слатке павлаке,
- 0,5 g прах шећера,
- 0,1 g ванилин шећера.

#### ПРИПРЕМА ПЛАЗМАКЕЈКА:

- Плазму натопити са млијеком
- У другу здјелу помијешати сир, шећер, ванилин шећер, слатку павлаку и сок од лимуна;
- На тањир ставити натопљену плазму, а преко тога куглу надјева;
- Украсити прах шећером.
- Пријатно!

# 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## ЈЕЛОВНИК 2.

### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ПОВРЋА, КАКАО НАПИТАК И ВОЋЕ

 10 минута

##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10,5 g свјежег крављег сира,
- 15 g зелених паприка,
- 8 g жутих паприка,
- 40 g интегралног хљеба.

##### ЗА НАПИТАК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4,5 g какао праха,
- 61 g млијека са 1,6% м.м.,
- 2,3 g смеђег шећера.

##### Посластица:

- 40 g банана,
- 40 g црног грожђа,
- 65 g нектарина,
- 3,4 g шећера.



##### ПРИПРЕМА:

- У топло млијеко ставити какао напиток у праху и шећер;
- Сир и паприке измиксати у блендеру и намазати на хљеб;
- Воће исјецкати на коцкице, додати грожђе и посути шећером;
- Намаз послужити уз топло млијеко;
- Посластицу сервирати након оброка.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ

 10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12,5 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 3,4 g шећера,
- 38 g кивија,
- 28 g мандарина,
- 55 g банана,
- 3 g цимета,
- 5 g мљевених ораха.



##### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице;
- У јогурт додати припремљено воће, шећер, орахе и цимет.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### СУПА, ПУЊЕНА ПАПРИКА И КОЛАЧ



90 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ СУПЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 2,5 g першуна коријена,
- 3,5 g коријен целера,
- 3,5 g листа целера,
- 3,8 g мљевене јунетине,
- 3,5 g тјестенине са јајима.

##### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- Поврће исјецкати и ставити да се кува заједно са мљевеним месом;
- Пред крај кувања додати тјестенину и скинути са рингле;
- Топлу супу послужити са сјецканим целеровим листом.

##### ЗА ПОРЦИЈУ ПУЊЕНИХ ПАПРИКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8 g црвеног лука,
- 3,9 g уља од сунцкрета,
- 2,5 g бијелог брашна,
- 3,5 g глазиране риже,
- 2,5 g сока од парадајза (конц. 28–30%),
- 15 g свјежег парадајза,
- 11 g мршаве јунетине без кости,
- 60 g црвених паприка,
- 8 g жутих паприка,
- 5,5 g першуна листа сушеног,
- 30 g интегралног хљеба.

##### ПРИПРЕМА ПУЊЕНИХ ПАПРИКА:

- Помијешати мљевено месо, рижу, ситно исјецкан лук;
- Кашиком пунити паприке и слагати их са отвором према горе;
- Залити водом и кувати на лаганој ватри 40 минута;
- Пред крај кувања додати концентровани сок од парадајза;
- Додати брашно размућено у мало воде.

##### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8 g воћног коктела у густом соку,
- 5,5 g шећера,
- 8 g пишкота,
- 4,6 g павлаке слатке,
- 1 g мљевених ораха.

##### ПРИПРЕМА КОЛАЧА:

- Пишкоте иситнити и натопити воћним коктелом;
- Слатку павлаку добро умутити и помијешати са плазмом;
- Колач посути мљевеним орасима.
- Пријатно!

**Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 22 g, масти 17 g, холестерол 44 mg, угљени хидрати 115 g, калцијум 373 mg, натријум 587mg, гвожђе 5,6 mg**



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 3.

#### ДОРУЧАК

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ ОД БРЕСКВЕ



20 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4,1 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 9 g зобених пахуљица,
- 20 g кукурузних пахуљица,
- 90 g нектарина,
- 100 g наранџе,
- 4 g шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- У јогурт додати пахуљице и ситно исјецкано воће и засладити шећером.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ИНТЕГРАЛНИ КЕКС СА ВОЋЕМ



15 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 34,3 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 18 g брескве,
- 20 g интегралног кекса са љешником,
- 40 g кивија,
- 2,7g шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице, кекс изломити на мање комадиће;
- Све саставити и помијешати са јогуртом и посути шећером.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД МАХУНА СА ЈУНЕТИНОМ И ГРИЗ СА СУВИМ ВОЋЕМ



50 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАРИВА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g мршаве јунетине,
- 5,5 g уља од сунцокрета,
- 3,5 g бијелог брашна,
- 8,5 g црвеног лука,
- 4,5 g мркве,
- 4 g парадајз сока ( конц. 28 – 30%),
- 80 g махуна.

#### УЗ ВАРИВО ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g интегралног хљеба.



#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати лук док не омекша;
- Додати јунетину исјечену на коцкице и динстати;
- Када месо омекша додати махуне и мркву и наставити динстати, долијевајући воду;
- На крају кувања додати сок од парадајза и брашно размућено у мало воде, пустити да кратко прокува и искључити;
- Служити топло са хљебом.
- Пријатно!

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГРИЗА СА СУВИМ ГРОЖЂЕМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g пшеничног гриза,
- 10 g смеђег шећера,
- 80 g млијека са 2,8% м.м.,
- 10 g сувог грожђа,
- 2 g цимета.



#### ПРИПРЕМА ГРИЗА:

- У кључало млијеко сипати гриз размућен у мало млијека и кувати уз стално мијешање;
- Додати суво грожђе и шећер;
- Украсити циметом;
- Служити након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 22 g, масти 16 g, холестерол 39 mg, угљени хидрати 117 g, калцијум 376 mg, натријум 529 mg, гвожђе 5,3 mg

## 1 – 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 4.

#### ДОРУЧАК

#### ПАЛЕНТА СА МЛИЈЕКОМ И ВОЋНОМ САЛАТОМ

 20 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g паленте,
- 89,8 g млијека са 2,8% м.м.,
- 0,7 g уља од маслине,
- 0,01 g соли.

##### ПОСЛАСТИЦА:

- 40 g меснатог дијела јабуке,
- 70 g меснатог дијела крушке,
- 1 g цимета,
- 10 g шећера.



##### ПРИПРЕМА:

- Паленту припремити према упутству произвођача;
- Пред крај кувања додати маслиново уље и добро измијешати;
- Послужити са шољом топлог млијека.
- Воће исјећи на коцкице и посути шећером и циметом;
- Посластицу послужити након главног obroka.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋЕ СА МЕДОМ И ЈОГУРТОМ

 15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 33,9 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 100 g купина,
- 80 g банана,
- 5,7 g шећера.



##### ПРИПРЕМА:

- Купине очистити и опрати, банане ситно исјећи;
- Помијешати шећер и јогурт;
- Сјединити све састојке.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД КУПУСА СА ЈУНЕТИНОМ И ШТРУДЛА ОД МАКА



120 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАРИВА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g бијелог купуса,
- 12 g црвеног лука,
- 3,5 g бијелог брашна,
- 4 g сока од парадајза (конц. 28-30%),
- 25 g говеђег меса,
- 12 g коријена целера.

#### УЗ ВАРИВО ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g интегралног хљеба.

#### ПРИПРЕМА ВАРИВА:

- Поврће ситно нарезати и скувати;
- Месо исјећи на коцкице и динстати са луком уз долијевање воде;
- Када све буде кувано, сјединити;
- Додати сок од парадајза размућен са мало воде и брашна;
- Пустити да кратко прокува и скинути с рингле;
- Сервирати топло са интегралним хљебом.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ШТРУДЛЕ СА МАКОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g бијелог брашна,
- 20 g млијека са 2,8% м.м.,
- 6 g сјемена мака,
- 8 g шећера,
- 8 g свјежег јајета,
- 3,7 g сувог грожђа,
- 0,1 g маслаца.

#### ПРИПРЕМА ШТРУДЛЕ:

- Од брашна, млијека, јаја и маслаца замијесити тијесто;
- Мљевени мак попарити са мало кључалог млијека, помијешати са сувим грожђем и шећером;
- Тијесто растањити и филовати надјевом од мака;
- Штрудлу пећи 40 минута на 180 °C;
- Сервирати након главног оброка.
- Пријатно!



Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 21 g, масти 16 g, холестерол 48 mg, угљени хидрати 119 g, калцијум 391 mg, натријум 256 mg, гвожђе 4,6 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 5.

#### ДОРУЧАК

##### КАЈГАНА



10 минута

##### За порцију је потребно:

- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 3,2 g уља од сунцокрета.

##### Још је потребно:

- 30 g интегралног хљеба.

##### Посластица:

- 40 g кивија,
- 40 g наранџе,
- 45 g банана,
- 3,8 g шећера.



##### Припрема:

- Умућено јаје сипати на врело уље, добро испећи;
- Кајгану послужити са интегралним хљебом.
- Воће исјећи на коцкице, измијешати и посути шећером;
- Посластицу сервирати након главног obroка.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### КУКУРУЗНЕ ПАХУЉИЦЕ СА ВОЋЕМ



пет минута

##### За порцију је потребно:

- 35 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 15 g кукурузних пахуљица,
- 65 g кивија,
- 25 g брескве,
- 15 g купина,
- 7,1 g шећера.



##### Припрема:

- Воће исјећи на коцкице;
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### СУПА И ШАРЕНИ РИЖОТО



120 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ СУПЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8 g бијелог пилећег меса,
- 4 g коријена першуна,
- 0,5 g свјежег листа першуна,
- 4 g коријена целера,
- 4 g келерабе,
- 7 g мркве.

#### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- Месо и коријенасто поврће исјећи на коцкице;
- Кувати док месо и поврће не омекшају;
- Сервирати топло.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ШАРЕНОГ РИЖОТА

#### ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g интегралног брашна,
- 4 g свјежег кокошијег јајета,
- 8 g црвеног лука,
- 6 g коријена целера,
- 6 g коријена першуна,
- 55 g зелених паприка,
- 55 g свјежег парадајза,
- 30 g интегралне риже,
- 13 g тврдог сира 10% м.м.,
- 3,7 g уља од маслине,
- 12 g пилећег батка/карабатка,
- 2,3 g листа першуна.



#### ПРИПРЕМА РИЖОТА:

- Корјенасто поврће и лук продинстати;
- Додати месо сјечено на коцке;
- Додати остало поврће, пет минута динстати уз мијешање;
- Прелити водом да покрије поврће и додати рижу;
- Кувати на лаганој ватри уз додавање воде;
- На готов рижото нарендати сир;
- Послужити топло.
- Пријатно!

Као салату послужити:

- 35 g зелене салате,
- 25 g бијелог купуса,
- 2 g уља од маслине,
- 1,8 g јабуковог сирћета.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 26 g, масти 19 g, холестерол 113 mg, угљени хидрати 107 g, калцијум 381 mg, натријум 489 mg, гвожђе 4,9 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 6.

#### ДОРУЧАК

#### СЕНДВИЧ СА ТУЊЕВИНОМ, ЈОГУРТ И ВОЋЕ



15 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ СЕНДВИЧА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 19 g туњевине у уљу из конзерве,
- 30 g интегралног хљеба,
- 40 g јогурта са 1,5% м.м.

#### Посластица:

- 76 g свјежих јабука,
- 3,7 g цимета,
- 15,5 g смеђег шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Туњевину оциједити од уља и послужити са хљебом и јогуртом.
- Јабуке ситно исјећи, посути шећером и циметом;
- Након оброка послужити посланицу.
- Пријатно!

### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 55 g јогурта 1,5% м.м.,
- 20 g кивија,
- 17 g брескве,
- 7,6 g шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице;
- Додати шећер и добро измијешати.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

ВАРИВО ОД ПОВРЋА,  
ЋУРЕЋИ БАТАК-  
КАРАБАТАК СА СУСАМОМ  
И КОЛАЧ



50 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАРИВА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 40 g махуна,
- 15 g грашка,
- 40 g ољушћеног кромпира,
- 5,8 g мркве,
- 8 g жуте паприке,
- 8 g свјежег парадајза,
- 30 g цвијета карфиола,
- 8 g замрзнутог парадајза,
- 1,8 g бијелог брашна,
- 0,3 g свјежег листа першуна.

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати поврће;
- На крају кувања, уз непрестано мијешање, додати смјесу брашна размућеног у води;
- Посути першуновим листом;
- Послужити топло.



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЋУРЕТИНЕ:

- 15 g ћуретине/  
батак-карабатак/,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 1,8 g сјемења сусама.

#### ПРИПРЕМА ЋУРЕТИНЕ СА СУСАМОМ:

- Загријати рерну на 220 °C;
- Ћуретину посути сусамом и пећи 15 минута;
- Повремено залијевати соком од печења или врелом водом.

#### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА:

- 18 g бијелог брашна,
- 26,4 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 3,6 g смеђег шећера,
- 8 g меснатог дијела јабуке,
- 6,4 g сувог грожђа,
- 3,6 g уља од сунцокрета,
- 1,5 g прашка за пециво,
- 6,5 g ванилин шећера,
- 6,4 g свјежег јајета,
- 4,8 g цимета.

#### ПРИПРЕМА КОЛАЧА:

- Нарибати јабуку;
- Помијешати све састојке;
- Пећи 35 минута на 200 °C;
- Сервирати након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal,  
бјеланчевине 24 g, масти 17 g, холестерол 50 mg, угљени хидрати 113 g,  
калцијум 378 mg, натријум 491 mg, гвожђе 5,5 mg

## 1 – 3 ЛЕТО – ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 7.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ПИЛЕЋЕГ БИЈЕЛОГ МЕСА, ЈОГУРТ И ВОЋЕ

 10 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ НАМАЗА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 6 g свјежег крављег сира,
- 2,1 g павлаке са 12% м.м.,
- 1,3 g сјемена сусама,
- 8 g пилећег бијелог меса.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g интегралног хљеба,
- 45 g јогурта са 1,5% м.м.

#### Посластица:

- 1,3 g шећера,
- 45 g банана,
- 30 g купина,
- 12 g брескве.



#### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Скувати месо и помијешати са осталим састојцима за намаз;
- Премазати комад хљеба и послужити уз јогурт.
- Воће ситно исјецкати и посути шећером.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПУДИНГ СА ВОЋЕМ

 15 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 70 g млијека са 1,6% м.м.,
- 4,9 g шећера,
- 10 g праха пудинга од ванилије,
- 75 g малина,
- 16 g брескве.



#### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према рецептури произвођача од наведених састојака;
- Украсити га воћем.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД МАХУНЕ И ЈЕЧМА СА ПИЛЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ И БЕРИ ЈОГУРТ



60 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАРИВА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g махуна,
- 8 g црвеног лука,
- 18 g јечмене каше,
- 8 g коријена першуна,
- 11 g бијелог пилећег меса,
- 5 ml уља од сунцокрета,
- 0,8 g сушених листова першуна,
- 22 g интегралног хљеба,
- 2 g сјемена сусама,
- 80 g свјежег парадајза,
- 20 g јогурта са 1,5% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Продинстати ситно исјечен лук, додати на коцкице исјечен пилећи филе, коријен першуна и махуне и наставити динстати док све не омекша;
- Додати насјецкан свјежи парадајз и кувану јечмену кашу и сусам;
- Динстати уз долијевање воде у којој се кувао јечам, док се све не сједини и не згусне;
- Послужити са хљебом и јогуртом.

#### ЗА ВОЋНИ ЈОГУРТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 40 g малина,
- 15,8 g смеђег шећера.

#### ПРИПРЕМА БЕРИ ЈОГУРТА:

- Све састојке измиксати у блендери;
- Послужити након главног obroка.
- Пријатно!



Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 24 g, масти 15 g, холестерол 23 mg, угљени хидрати 117 g, калцијум 399 mg, натријум 448 mg, гвожђе 5,4 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 8.

#### ДОРУЧАК

##### ЖИТНА КАША



15 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ КАШЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g зобених пахуљица,
- 15 g рижиних пахуљица,
- 1,5 g шећера,
- 15 g сувог грожђа,
- 58 g млијека са 2,8%м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- Зобене и рижине пахуљице помијешати с топлим млијеком;
- Посути сувим грожђем и шећером.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ



10 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 54 g банане,
- 10,4 g смеђег шећера,
- 40 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 100 g купина.

##### ПРИПРЕМА:

- Воће прелити јогуртом и засладити смеђим шећером.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### СУПА, ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО У ЦЕЛЕРУ И ПЛАЗМА ПУДИНГ



60 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ СУПЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 6 g мркве,
- 25 g празилука,
- 15 g пшеничног гриза,
- 5 g свјежег листа першуна,
- 2,9 g уља од маслине.

##### ЗА ПИЛЕТИНУ У ЦЕЛЕРУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 18 g бијелог пилећег меса,
- 55 g коријена целера,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 2 g бијелог брашна,
- 2,8 g листа целера,
- 1 g црног бибера,
- 30 g интегралног хљеба.

##### ЗА ПЛАЗМА ПУДИНГ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 39 g млијека са 2,8%м.м.,
- 2,5 g праха пудинга од ванилије,
- 7 g плазма кекса,
- 5 g брескве,
- 6 g шећера.



##### ПРИПРЕМА:

- Поврће иситнити и скувати;
- Кувано поврће пропасирати и згуснути гризом, додати уље;
- Служити топло.

##### ПРИПРЕМА ПИЛЕТИНЕ У ЦЕЛЕРУ:

- На уљу док све не омекша динстати ситно исјечен пилећи филе, ситно исјечен коријен целера;
- Пред крај динстања додати брашно размућено у мало воде;
- Динстати још кратко док се прелив не згусне и посути ситно сјеченим листом целера;
- Сервирати са хљебом.

##### ПРИПРЕМА ПЛАЗМА ПУДИНГА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача од наведених састојака;
- Украсити плазмом и воћем.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 722 kcal, бјеланчевине 22 g, масти 16 g, холестерол 23 mg, уљени хидрати 118 g, калцијум 376 mg, натријум 272 mg, гвожђе 5,5 mg

## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 9.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД БРОКУЛЕ И ТУЋЕВИНЕ, СОК ОД НАРАНЦЕ

 10 минута

##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5,5 g брокула,
- 10,3 g сирног намаза са 20% м.м.,
- 1,8 g црвеног лука,
- 5,2 g туњевине у уљу из конзерве,
- 4,7 g сјемена сусама.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g интегралног хљеба,
- 200 g свјежег сока од наранџе.



##### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Скувати брокулу;
- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Послужити са хљебом и соком од наранџе.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ШЕЈК

 15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g млијека са 2,8% м.м.,
- 60 g банана,
- 40 g наранџе,
- 3,6 g шећера,
- 80 g купина.



##### ПРИПРЕМА:

- Све састојке измиксати у блендеру.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПАРАДАЈЗ ЧОРБА, РИЖА СА ТЕЛЕТИНОМ, ВОЋНИ ЈОГУРТ



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g свјежег парадајза,
- 0,8 g уља од сунцокрета,
- 2 g мркве,
- 3,5 g тјестенине са јајима,
- 30 g воде.

#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати ситно сјечене парадајз и мркву;
- Када поврће омекша, налити кључале воде и додати тјестенину, кувати још пет минута;
- Служити топло.

#### ЗА РИЖУ СА ТЕЛЕТИНОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 35 g глазиране риже,
- 14 g средње масне телетине,
- 20 g конзервираног грашка,
- 5 g мркве,
- 8 g црвеног лука,
- 1,8 g сока од парадајза (конц. 28 – 30%),
- 0,8 g уља од сунцокрета,
- 1,8 g листа першуна.



#### ПРИПРЕМА РИЖЕ СА ТЕЛЕТИНОМ:

- Продинстати на уљу лук, мркву, грашак и месо исјечено на коцке;
- Након пет минута додати рижу, залити водом и соком од парадајза;
- Украсити листом першуна;
- Послужити топло.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g краставца,
- 20 g свјежег парадајза,
- 20 g бијелог купуса,
- 1,5 g уља од сунцокрета,
- 2,5 g јабуковог сирћета.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 35 g брескве,
- 38 g меснатог дијела јабуке,
- 7,5 g шећера,
- 3,5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Воће ситно исјећи;
- Помијешати све састојке;
- Послужити након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720kcal, бјеланчевине 22g, масти 15g, холестерол 25 mg, угљени хидрати 119 g, калцијум 388 mg, натријум 416 mg, гвожђе 5,3 mg

## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 10.

---

#### ДОРУЧАК

##### МЛИЈЕЧНИ НАМАЗ И ВОЋЕ

 20 минута



##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 18 g свјежег крављег сира,
- 5,8 g сјемена сусама,
- 4 g павлаке са 12% м.м.,
- 25 g млијека са 1,6% м.м.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба,
- 45 g банане,
- 50 g јабуке, меснати дио,
- 1,2 g цимета.

##### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Измиксати састојке за намаз у блендеру;
- Послужити са хљебом.
- Воће исјећи на коцкице, посути циметом и послужити.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ

 10 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 35 g јогурт 1,5% м.м.,
- 60 g банане,
- 29 g нектарине,
- 86,1 g купине,
- 9,1 g шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице, прелити јогуртом и медом.
  - Пријатно!
-



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ТЕЛЕТИНА У СОСУ ОД МЛИЈЕКА, ЗЕЛЕНА САЛАТА И БИСКВИТ



90 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ТЕЛЕТИНЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 17 g средње масне телетине,
- 4 g сока од парадајза (конц. 28 – 30%),
- 12 g црвеног лука,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 10 g млијека са 1,6% м.м.,
- 4,8 g сјемена сусама.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g зелене салате,
- 2,7 g уља од маслине,
- 0,8 g јабуковог сирћета.

#### ПРИПРЕМА ТЕЛЕТИНЕ:

- Ситно исјечен лук динстати на уљу док не постане стакласт;
- Додати телетину исјечену на коцкице и динстати 30 минута;
- Пред крај прелити млијеком и посути сусамом;
- Служити топло.



#### ЗА БИСКВИТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 13 g бијелог брашна,
- 18 g млијека 2,8% м.м.,
- 1,8 g уља од сунцокрета,
- 8 g џема од јагода,
- 4,4 g свјежег кокошијег јајета.

#### ПРЕЛИВ:

- 40 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 55 g малина,
- 12 g шећера.

#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Загријати ререну на 200 °С;
- Састојке за бисквит умутити и пећи 30 минута;
- Састојке за прелив измиксати у блендеру;
- Печен бисквит прелити воћним јогуртом;
- Сервирати након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 22 g, масти 22 g, холестерол 41 mg, угљени хидрати 102 g, калцијум 410 mg, натријум 403 mg, гвожђе 5 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 11.

#### ДОРУЧАК

##### ВОЋНА КАША



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 93 g млијека са 1,6% м.м.,
- 30 g кукурузних пахуљица,
- 20 g банана,
- 22 g брескве,
- 10 g меснатог дијела јабуке,
- 16,8 g сувог грожђа.

##### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Воће ситно исјећи;
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ



10 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 55 g јогурта са 2,8 % м.м.,
- 90 g банане,
- 24 g брескве,
- 4,8 g шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Све састојке измиксати у блендеру.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### НАБУЈАК ОД КЕЉА, ВОЋНА САЛАТА



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g кеља,
- 18 g црвеног лука,
- 12 g ћурећег бијелог меса,
- 30 g интегралне риже,
- 4,6 g уља од маслине,
- 20 g биљне неутралне павлаке,
- 30 g млијека са 1,6% м.м.,
- 6 g сјемена сусама,
- 0,1 g соли.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 200 °C;
- Кељ нарезати на резанце и прокувати;
- Рижу напола скувати, месо продинстати на луку;
- У ватросталну посуду редати редослиједом кељ, рижа, месо;
- Залити смјесом павлаке и млијека, посути сусамом;
- Служити топло.

#### ЗА ВОЋНУ САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g брескве,
- 40 g меснатог дијела јабуке,
- 2,1 g цимета,
- 7 g шећера.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Воће исјецкати на коцкице и посути шећером и циметом;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 721 kcal, бјеланчевине 21 g, масти 14 g, холестерол 20 mg, угљени хидрати 123 g, калцијум 375 mg, натријум 460 mg, гвожђе 5.6 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 12.

#### ДОРУЧАК

##### КУГЛИЦЕ ОД СИРА, ВОЋНА САЛАТА



40 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ КУГЛИЦА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g свјежег крављег сира,
- 12 g пшеничног гриза,
- 4 g бијелог брашна,
- 4,8 g свјежег кокошијег јајета,
- 3,2 g презли.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3,5 g павлаке са 12% м.м.,
- 7 g сјемена сусама.

##### ВОЋНА САЛАТА:

- 20 g брескве,
- 50 g меснатог дијела јабуке,
- 4 g цимета,
- 7,8 g шећера.

##### ПРИПРЕМА КУГЛИЦА:

- Све састојке помијешати и формирати куглице;
- Стављати у кључалу воду и кувати око 20 минута, док не удвоструче величину.
- Послужити са павлаком и просушеним сусамовим сјеменом.

##### ПРИПРЕМА ВОЋНЕ САЛАТЕ:

- Воће ситно исјећи,
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ СУТЛИЈАШ



30 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 61 g млијека са 1,6% м.м.,
- 12 g интегралне риже,
- 11 g шећера,
- 30 g малина,
- 18 g брескве.

##### ПРИПРЕМА:

- У кључало млијеко сипати рижу;
- Кувати око 20 минута, затим додати шећер и склонити са ватре, оставити да рижа набубри;
- Додати малине и ситно сјецкане брескве.
- Пријатно!



## 1 – 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО У ПОВРЋУ И ЧАРОБНИ НАПИТАК ОД МАЛИНЕ



60 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g пилећег бијелог меса,
- 20 g кеља,
- 3,2 g коријена першуна,
- 20 g брокуле,
- 15 g цвијета карфиола,
- 2.8 g црвеног лука,
- 9,6 g уља од сунцокрета,
- 90 g ољушћеног кромпира,
- 12 g млијека са 1.6% м.м.,
- 3.3 g сувог листа першуна,
- 8 g павлаке са 12% м.м.,
- 5 g сјемена сусама.

#### ЗА ЧАРОБНИ НАПИТАК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g јогурта са 1 – 2% м.м.,
- 15 g млијека са 1,6% м.м.,
- 15 g шећера,
- 80 g купина.



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Мркву, першун, кромпир и лук изрезати на колутиће, а брокулу и карфиол на цвјетиће;
- Месо исјећи на танке шнице;
- Све састојке сјединити и ставити у ватростални суд;
- Прелити смјесом сусама, павлаке и млијека;
- Пећи 40 минута на температури од 200 °С.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Измиксати све састојке у блендеру.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 22 g, масти 24 g, холестерол 41 mg, угљени хидрати 99 g, калцијум 415 mg, натријум 169 mg, гвожђе 5.4 mg

## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 13.

#### ДОРУЧАК

##### МЕДЕНА КАША



40 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12,5 g рижиних пахуљица,
- 18,6 g сувог грожђа,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 3,5 g шећера,
- 18 g кукурузних пахуљица,
- 18 g брескве,
- 8 g кивија.

##### ПРИПРЕМА:

- Воће ситно исјећи;
- Помијешати све састојке;
- Украсити сувим грожђем.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПУДИНГ



15 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 9 g праха пудинга од ванилије,
- 7,4 g шећера,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g кивија,
- 18 g брескве,
- 6,8 g шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача од наведених састојака;
- На прохлађен пудинг додати исјецкано воће и посути шећером.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО СА ЈУНЕТИНОМ И ПОВРЋЕМ, ШЕЈК ОД ЈАБУКЕ



60 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g кртог јунећег меса,
- 110 g ољушћеног кромпира,
- 80 g тиквица,
- 2.8 g свјежег јајета,
- 4,2 g црвеног лука,
- 18 g павлаке са 12% м.м.,
- 8,5 g уља од сунцокрета,
- 3,2 g коријена першуна,
- 1,8 g мркве,
- 0,5 g сувог листа першуна,
- 4 g сјемена сусама.

#### ЗА ШЕЈК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g млијека са 0,1% м.м.,
- 80 g меснатог дијела јабуке,
- 0,5 g цимета,
- 7 g шећера.



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Динстати лук на уљу до стакласте текстуре;
- Додати насјецкано поврће, месо и воду;
- Динстати док месо не добије смеђу боју;
- Прелити смјесом јајета, павлаке и сусама;
- Све запећи 20 минута у рерни загријаној на 180 °С;
- Служити топло.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Измиксати све састојке у блендеру.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 19 g, масти 18 g, холестерол 37 mg, угљени хидрати 116 g, калцијум 392 mg, натријум 339 mg, гвожђе 5.5 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 15.

#### ДОРУЧАК

#### ТОРТИЦА ОД ПАЛЕНТЕ, ВОЋНА САЛАТА



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ТОРТИЦЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 33 g кукурузног гриза,
- 8,2 g тврдог сира са 10% м.м.,
- 6,5 g бијелог пилећег меса,
- 1 g маслаца.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 20 g бијелог грожђа,
- 20 g крушке,
- 22 g јабуке,
- 22 g брескве,
- 10,5 g шећера,
- 2.5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА:

- Пилеће бијело месо скувати и иситнити;
- Скувати чврсту паленту од кукурузног гриза и врућу размазати на дебљину око једног центиметра на подлогу натопљену водом;
- Округлим калупом вадити тортице, премазати их маслацем и посути нареданим сиром и куваном пилетином;
- Пећи 20 минута на 180 °С.

#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Воће исјецкати, посути шећером и циметом.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНА КРИСПИ КАША



15 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g диње,
- 45 g јогурта са 2,8 % м.м.,
- 20 g купине,
- 30 g јабуке,
- 15 g кукурузних пахуљица,
- 8,9 g шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Помијешати све састојке.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ТЕЛЕТИНА СА ЈЕЧМОМ И ПУДИНГ ОД ЧОКОЛАДЕ



50 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g куваног јечма,
- 32 g ољушћеног кромпира,
- 2 g мркве,
- 8 g коријена першуна,
- 4.5 g коријена целера,
- 9 g црвеног лука,
- 15 g кртог телећег меса,
- 4,7 g уља од сунцокрета,
- 7 g сјемена сусама,
- 2 g сувог листа першуна.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Динстати лук на уљу до стакласте текстуре;
- Додати насјецкано поврће, месо и воду;
- Динстати док месо не добије смеђу боју;
- Додати кувани јечам;
- Служити топло.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 75 g млијека са 1.6% м.м.,
- 10,4 g шећера,
- 6 g прах пудинга од чоколаде.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Пудинг припремити према упутству произвоача од наведених састојака.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 23 g, масти 16 g, холестерол 30 mg, угљени хидрати 117 g, калцијум 384 mg, натријум 307 mg, гвожђе 5,7 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 16.

#### ДОРУЧАК

#### КАЈГАНА И КОМПОТ ОД ЈАБУКЕ



10 минута

##### ЗА КАЈГАНУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g свјежег кокошијег јајета,
- 60 g млијека са 1,6% м.м.,
- 40 g мијешаног хљеба (пшеница, раж),
- 3,9 g уља од сунцокрета,
- 3,1 g сјемена сусама,
- 0,7 g мркве.

##### ЗА КОМПОТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g свјеже јабуке,
- 25 g воде,
- 1,2 g цимета.



##### ПРИПРЕМА:

- Јаје умутити са млијеком;
- Пећи на загријаном уљу;
- Кајгану посути препеченим сусамом и украсити куваном мрквом.

- Састојке за компот сјединити и кувати 10 минута.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ГРИЗ



20 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g пшеничног гриза,
- 60 g млијеко са 1,6% м.м.,
- 12,2 g шећера,
- 18 g нектарине,
- 10 g брескве,
- 18 g кивија.



##### ПРИПРЕМА:

- Скувати гриз са млијеком према упутству произвођача;
- Када се прохлади додати сјецкано воће.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### РИЖОТО СА ПИЛЕЋИМ БАТАКОМ И ФРАПЕ



60 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 35 g интегралне риже,
- 26 g брокуле,
- 1 g мркве,
- 6,2 g уља од сунцокрета,
- 20 g пилећег батка,
- 80 g свјежег парадајза,
- 2 g босиљка,
- 3 g сувог листа першуна,
- 40 g лимуна

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Продинстати на уљу мркву, парадајз и брокулу;
- Додати рижу и кувати 30 минута;
- Месо маринирати соком од лимуна, динстати посебно;
- Додати насјецкано поврће, месо и воду;
- Послужити месо са поврћем и рижом;
- Служити топло.

#### ЗА ФРАПЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g јогурта са 1.5% м.м.,
- 60 g ананаса,
- 55 g купине.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Измиксати састојке у блендеру.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 24 g, масти 21 g, холестерол 116 mg, угљени хидрати 104 g, калцијум 402 mg, натријум 348 mg, гвожђе 5.3 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 17.

#### ДОРУЧАК

##### ПРОСО СА ВОЋЕМ



20 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 27 g проса,
- 95 g млијека са 1.6% м.м.,
- 80 g меснатог дијела јабуке,
- 3,2 g мљевених љешника,
- 3,7 g смеђег шећера,
- 21 g брескве.

##### ПРИПРЕМА:

- Просо скувати на млијеку;
- Додати нарибану јабуку и шећер;
- Сјединити воће и просо;
- Посути мљевеним љешницима, украсити коцкицама брескве.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПУДИНГ СА ПЛАЗМОМ И ВОЋЕМ



15 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 9 g праха пудинга од ванилије,
- 93 g млијека са 1.6% м.м.,
- 11,3 g шећера.

##### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g брескве,
- 3 g мљевеног плазма кекса.

##### ПРИПРЕМА:

- Скувати пудинг од наведених састојака према упутству произвођача;
- Када се прохлади, додати сјецкано воће;
- Украсити мљевеном плазмом.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ЧОРБА ОД БРОКУЛЕ И МУСАКА ОД ТИКВИЦА



120 минута

##### ЗА ЧОРБУ ОД БРОКУЛЕ ЈЕ

###### ПОТРЕБНО:

- 40 g брокуле,
- 18,2 g интегралног брашна,
- 1,9 g павлаке са 12% м.м.,
- 0,2 g сувог листа першуна,
- 20 g воде.



##### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- Скувати и пропасирати брокулу;
- Налити воде и додати размућено брашно, уз непрестано мијешање;
- Украсити листом першуна;
- Служити топло.

##### ЗА МУСАКУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g тјестенине са јајима,
- 12 g свјежег кокошијег јајета,
- 70 g тиквица,
- 4,3 g уља од сунцокрета,
- 1.2 g павлаке са 12% м.м.,
- 1.8 g тврдог сира са 10% м.м.,
- 2.7 g сјемена сусама,
- 18 g млијека са 1.6 % м.м.,
- 0,1 g соли.



##### ПРИПРЕМА МУСАКЕ:

- Загријати рерну на 180 °C;
- Скувати тјестенину и јаја;
- Јаја и тиквице нарезати на листиће;
- Редати редослиједом тиквице-јаја-тиквице;
- Прелити смјесом павлаке, ренданог сира и млијека, украсити сусамом;
- Пећи 45 минута;
- Послужити топло са салатом од купуса.
- Пријатно!

##### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 64 g бијелог купуса,
- 1.7 g мркве,
- 8 g уља од маслине,
- 0,9 g јабуковог сирћета.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 22 g, масти 24 g, холестерол 76 mg, угљени хидрати 100 g, калцијум 368 mg, натријум 200 mg, гвожђе 5,3 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 17.

#### ДОРУЧАК

##### КОРНФЛЕКС СА ВОЋЕМ



15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8 g зобених пахуљица,
- 10 g кукурузних пахуљица,
- 105 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 80 g меснатог дијела јабуке,
- 8 g сувих шљива,
- 18 g брескве,
- 1,8 g цимета,
- 9,4 g смеђег шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Потопити зобене пахуљице у млијеку пет минута да набубре;
- Додати остале састојке.
- Пријатно!



#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ СА СУВИМ ВОЋЕМ



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4,6 g шећара,
- 15 g сувих јабука,
- 40 g меснатог дијела крушке,
- 2,5 g цимета,
- 8 g сувих шљива,
- 65 g јогурта са 1,5% м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- Састојке измиксати у блендеру;
- Украсити циметом.
- Пријатно!





## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

СУПА ОД ПРАЗИЛУКА,  
ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО У  
УМАКУ ОД ЦЕЛЕРА СА  
ПРОСОМ



180 минута

#### ЗА СУПУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g мркве,
- 18 g празилука,
- 18 g пшеничног гриза,
- 4 g уља од маслине,
- 0,1 g сувог листа першуна.

#### ЗА ПИЛЕТИНУ У УМАКУ ОД ЦЕЛЕРА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g пилећег бијелог меса,
- 32 g коријена целера,
- 8 g црвеног лука,
- 4,5 g лимуна,
- 30 g јогурта са 1.5% м.м.,
- 1.8 g сувог листа целера,
- 3,4 g уља од сунцокрета,
- 4 g бијелог брашна.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 20 g зелене салате,
- 4.5 g црвеног лука – младог,
- 3 g уља од маслине.

#### ЗА КАШУ ОД ПРОСА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 26 g проса,
- 0,8 g маслаца,
- 70 g воде.

#### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- Продинстати празилук и мркву исјечене на колутове;
- Додати воду и кувати 10 миинута;
- Украсити першуном;
- Служити топло.

#### ПРИПРЕМА ПИЛЕТИНЕ:

- Пилетину нарезати на комадиће и посолити;
- Динстати пет минута на мало уља, па додати целер и воду у количини да прекрије састојке;
- Кувати око 20 минута на лаганој ватри и пред крај кувања додати брашно размућено у води, да се добије на густини.

#### ПРИПРЕМА КАШЕ ОД ПРОСА

- Просо кувати са маслацем у двоструко већој количини воде 15 минута на лаганој ватри уз повремено мијешање;
- Послужити пилетину са кашом од проса и салатом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 19 g, масти 18 g, холестерол 19 mg, угљени хидрати 116 g, калцијум 418 mg, натријум 252 mg, гвожђе 5.5 mg



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 18.

#### ДОРУЧАК

##### РАЗЉЕВАК И ВОЋНИ ЈОГУРТ



45 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g свјежег крављег сира,
- 4 g павлаке са 12% м.м.,
- 5 g свјежег јајета,
- 18 g пшеничног гриза,
- 4.3 g шећера,
- 0.2 g прашка за пециво,
- 18 g тиквица,
- 3,5 g уља од сунцокрета.

##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати све састојке;
- Пећи 40 минута у рерни загријној на 200 °C;
- Састојке за јогурт помијешати.
- Пријатно!

##### ЗА ВОЋНИ ЈОГУРТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g јогурта са 1.5% м.м.,
- 18 g брескве,
- 90 g купина,
- 10 g шећера.

#### УЖИНА

##### СУТЛИЈАШ СА ВОЋЕМ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g интегралне риже,
- 45 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10,9 g смеђег шећера,
- 8 g брескве,
- 8 g меснатог дијела јабуке,
- 100 g купина.

##### ПРИПРЕМА:

- У посуду ставити млијеко и шећер да прокува, додати рижу;
- Кувати пет минута уз стално мјешање;
- Оставити да се прохлади и додати ситно исјецкано воће.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### КРЕМ СУПА ОД КРОМПИРА И ПРАЗИЛУКА, РИЖОТО СА ТИКВИЦАМА И ТЕЛЕТИНОМ



180 минута

#### ЗА СУПУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g ољушћеног кромпира,
- 6 g празилука,
- 4 g павлаке са 12% м.м.,
- 1,8 g интегралног брашна,
- 1,8 g уља од сунцокрета,
- 0,5 g сувог листа першуна.

- За рижото је потребно:
- 30 g интегралне риже,
- 10 g кртог телећег меса,
- 75 g тиквица,
- 10 g свјежег парадајза,
- 65 g млијека са 1,6% м.м.,
- 1 g мркве,
- 15 g црвеног лука,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 0,5 g сувог листа першуна.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g зелене салате,
- 3,5 g уља од маслине,
- 1 g јабуковог сирћета.

#### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- Продинстати празиљук и мркву исјечене на колутове;
- Додати воду и кувати 10 миинута;
- Украсити першуном;
- Служити топло.



#### ПРИПРЕМА РИЖОТА:

- Поврће нарезати на коцкице;
- На уљу динстати лук, мркву, паприке и парадајз;
- Додати рижу и тиквице и кувати 20 минута;
- Месо посебно динстати на луку;
- Посути першуном;
- Послужити месо са рижотом и салатом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 23 g, масти 22 g, холестерол 43 mg, угљени хидрати 103 g, калцијум 391 mg, натријум 228 mg, гвожђе 5,2 mg

## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 19.

#### ДОРУЧАК

##### ПАХУЉИЦЕ СА ВОЋЕМ



пет минута

##### За порцију је потребно:

- 37 g рижиних пахуљица,
- 60 g млијека са 1,6% м.м.,
- 21.5 g банане,
- 1 g шећера,
- 20 g брескве,
- 120 g купина.



##### Припрема:

- Све састојке помијешати са топлим млијеком;
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ЦАРСКЕ МРВИЦЕ



20 минута

##### За порцију је потребно:

- 8 g свјежег кокошијег јајета,
- 15 g бијелог брашна,
- 45 g млијека са 1.6% м.м.,
- 2 g шећера,
- 1,7 g уља од сунцокрета,
- 4 g ванилин шећера,
- 40 g купине,
- 12 g брескве.



##### Припрема:

- Умијесити тијесто од брашна, млијека, јаја и мало шећера и све испећи као палачинку;
- Палачинку измрвити виљушком и прелити измиксаним воћем;
- Украсити ванилин шећером.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД КАРФИОЛА И БРОКУЛЕ И ФАШИРАНА ШНИЦЛА



180 минута



#### ЗА ВАРИВО ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 2 g мркве,
- 45 g цвијета карфиола,
- 2 g сувог листа першуна,
- 30 g брокуле,
- 50 g ољушћеног кромпира,
- 7,9 свјежег парадајза,
- 4,9 g зелене паприке,
- 7,9 g црвеног лука,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 4 g бијелог лука,
- 0,7 g интегралног брашна.

#### ПРИПРЕМА:

- Поврће изрезати на ситне коцкице и скувати;
- На уљу динстати лук, уситњену свјежу паприку и парадајз;
- Додати поврће у воду, згуснути брашном и посути сушеним першуном;
- Послужити топло.

#### ЗА ФАШИРАНУ ШНИЦЛУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 11 g мљевеног кртог телећег меса,
- 25 g зобених пахуљица,
- 40 g млијека са 1.6 % м.м.,
- 2 g тврдог сира са 10% м.м.,
- 4,8 g свјежег кокошијег јајета,
- 7,1 g уља од сунцокрета,
- 1,8 g сувог листа першуна,
- 0,1 соли.



#### ПРИПРЕМА ФАШИРАНЕ ШНИЦЛЕ:

- Зобене пахуљице натопити у млијеку, оциједити и помијешати са месом;
- Додати нарендан сир и јаја, першунов лист и со, измијешати, па од смјесе обликовати шницле;
- Пећи на ужареној плочи.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 23 g, масти 22 g, холестерол 72 mg, угљени хидрати 101 g, калцијум 374 mg, натријум 172 mg, гвожђе 5,3 mg

## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 20.

#### ДОРУЧАК

##### ПОПАРА, ВОЋЕ



25 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g мијешаног хљеба – пшеница, раж,
- 0.3 g маслаца,
- 70 g млијека са 1,6% м.м.,
- 8 g свјежег сира крављег,
- 3 g павлаке са 12% м.м.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 18 g брескве,
- 60 g банане,
- 55 g боровница,
- 2.9 g шећера.



##### ПРИПРЕМА:

- Хљеб исјећи на кришке, па га пречећи;
- Кад се охлади изломити га на коцкице и додати у млијеко са маслацем;
- Кувати пет минута;
- Млаку попару сјединити са сиром и павлаком;
- Воће ситно исјећи и посути шећером.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНА КРИСПИ РИЖА



15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 22 g рижиних пахуљица,
- 40 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g кајсије,
- 20 g крушке,
- 90 g купина.



##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати састојке и сервирати.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### СУПА, ЈУНЕТИНА У СОСУ ОД ПОВРЋА СА ЊОКАМА



200 минута



#### ЗА СУПУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1 g мркве,
- 10 g цвијета карфиола,
- 6 g брокуле,
- 8 g келерабе,
- 8 g грашка,
- 4 g коријена целера,
- 4 g коријена першуна,
- 1,8 g црвеног лука,
- 2 g проса,
- 1,8 g уља од сунцокрета,
- 0.5 g сувог листа першуна.

#### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- На уљу продинстати лук, додати ситно исецкано корјенасто поврће и грашак;
- Када омекша, додати карфиолу, брокулу и просо, кувати пет минута;
- Послужити топло.

#### ЗА ЈУНЕТУНУ У СОСУ ОД ПОВРЋА:

- 1 g мркве,
- 8 g црвеног лука,
- 2,6 g коријена целера,
- 2,6 g коријена першуна,
- 20 g свјежег парадајза,
- 12 g зелене паприке,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 45 g млијека са 1.6% м.м.,
- 5 g сјемена сусама,
- 8 g кртог јунећег меса,
- 0,5 g сувог листа першуна,
- 0,8 g интегралног брашна.



#### ПРИПРЕМА ЈУНЕТИНЕ У СОСУ ОД ПОВРЋА:

- Поврће самљети, па динстати са луком;
- Месо нарезати на коцкице, додати поврћу, па све заједно динстати 20 минута;
- Згуснути брашном и павлаком, па посути сушеним першуном.
- Пријатно!

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 25 g зелене салате,
- 8 g краставца,
- 2,6 g уља од сунцокрета.

#### ЗА ЊОКЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 70 g ољушћеног кромпира,
- 15 g интегралног брашна,
- 4 g свјежег кокошијег јајета.

#### ПРИПРЕМА ЊОКА ОД КРОМПИРА:

- Кромпир скувати и пропасирати;
- Замијесити тијесто од састојака и резати на мање комаде;
- Кувати у кључалој води;
- Послужити уз месо и салату.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 23 g, масти 20 g, холестерол 3.5 mg, угљени хидрати 108 g, калцијум 373 mg, натријум 478 mg, гвожђе 5.3 mg.







## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 1.

#### ДОРУЧАК

#### ШАРЕНИ ГРИЗ СА ПОВРЋЕМ



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g млијека са 2,8% м.м.,
- 50 g кукурузног гриза,
- 35 g конзервираног грашка,
- 12 g свјежег крављег сира,
- 35 g црвених паприка,
- 8 g жутих паприка,
- 1,5 g уља од маслине,
- 0,1 g соли.

#### ПРИПРЕМА:

- Растворити гриз са мало млијека и помијешати га са прокључалим млијеком, уз непрестано мијешање;
- Паприке опрати и ситно исјецкати;
- Сво поврће кратко продинстати на уљу да омекша;
- У прохлађен гриз додати припремљено поврће, свјежи сир и со;
- Служити свјеже припремљено.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### КРИСПИ ЈОГУРТ



15 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 70 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 14 g кукурузних пахуљица,
- 80 g наранџе,
- 6 g меда,
- 5 g мљевених бадема.

#### ПРИПРЕМА:

- У јогурт додати пахуљице и ситно насјецкано воће;
- Прелити медом и посути бадемом.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### КРАСТАВЦИ У СОСУ, ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО СА СУСАМОМ И ПЛАЗМАКЕЈК



100 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ КРАСТАВАЦА У СОСУ

##### ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3 g павлаке са 12% м.м.,
- 40 g млијека са 2,8% м.м.,
- 10 g црвеног лука,
- 3 g бијелог лука,
- 2 g зобених пахуљица,
- 200 g свјежих краставаца,
- 5 g сувог листа першуна,
- 2 g мирођије,
- 1 g уља од сунцокрета,
- 0,1 g соли.

#### ПРИПРЕМА КРАСТАВАЦА У СОСУ:

- На уљу продинстати лук, када постане стакласт додати бијели лук и краставце сјечене на колутове;
- Додати зачине и залити млијеком;
- Када прокува додати пахуљице, склонити са рингле, додати павлаку и першунов лист.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИЛЕТИНЕ ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 25 g бијелог пилећег меса,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 5 g сјемена сусама,
- 3 g сувог листа першуна,
- 0,05 g соли,
- 60 g интегралног хљеба.

#### ПРИПРЕМА ПИЛЕТИНЕ:

- Загријати рерну на 220 °С;
- Пилећи филе посолити и посути сусамом па пећи 20 минута;
- Послужити са краставцима у сосу;
- Сервирати са хљебом.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПЛАЗМАКЕЈКА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 14 g смеђег шећера,
- 1,5 g сока од лимуна,
- 6 g плазма кекса,
- 15 g млијека са 2,8% м.м.,
- 10 g свјежег крављег сира,
- 3 g слатке павлаке,
- 3,5 g прах шећера,
- 0,2 g ванилиног шећера.

#### ПРИПРЕМА ПЛАЗМАКЕЈКА:

- Плазму натопити са млијеком;
- У другу здјелу помијешати сир, шећер, ванилин шећер, слатку павлаку и сок од лимуна;
- На тањир ставити натопљену плазму, а преко тога куглу надјева;
- Украсити прах шећером.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 963 kcal, бјеланчевине 37 g, масти 25 g, холестерол 39 mg, угљени хидрати 141 g, калцијум 642 mg, натријум 783 mg, гвожђе 7,5 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 2.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ПОВРЋА, КАКАО НАПИТАК И ВОЋЕ



10 минута

##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g свјежег крављег сира,
- 20 g зелених паприка,
- 10 g жутих паприка,
- 45 g интегралног хљеба.

##### ЗА НАПИТАК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g какао праха,
- 120 g млијека са 1,6% м.м.,
- 4,5 g смеђег шећера.

##### Посластица:

- 50 g банане,
- 50 g црног грожђа,
- 70,7 g нектарина,
- 6 g меда.



##### ПРИПРЕМА:

- У топло млијеко ставити какао напиток у праху и шећер;
- Сир и паприке измиксати у блендеру и намазати на хљеб;
- Воће исјецкати на коцкице, додати грожђе и прелити медом;
- Послужити намаз са топлим млијеком;
- Посластицу сервирати након оброка.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 64,5 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 5,3 g меда,
- 43 g кивија,
- 53,7 g мандарине,
- 53,7 g банане,
- цимет 0,5 g,
- 6,1 g мљевених ораха.



##### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице;
- У јогурт додати припремљено воће, мед, орахе и цимет.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### СУПА, ПУЊЕНА ПАПРИКА И КОЛАЧ



90 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ СУПЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3 g першуна коријена,
- 2 g коријен целера,
- 2 g листа целера,
- 5,5 g мљевене јунетине,
- 5 g тјестенине са јајима.

##### ЗА ПОРЦИЈУ ПУЊЕНИХ ПАПРИКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g црвеног лука,
- 4,7 g уља од сунцокрета,
- 3 g бијелог брашна,
- 6 g глазиране риже,
- 3 g сока од парадајза (конц. 28–30%),
- 15 g свјежег парадајза,
- 50 g мршаве јунетине без кости,
- 100 g црвених паприка,
- 3 g сушеног листа першуна,
- 45 g интегралног хљеба.

##### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10,1 g воћног коктела у густом соку,
- 6 g шећера,
- 16,9 g пишкота,
- 3,7 g павлаке слатке,
- 1 g мљевеног ораха.



##### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- Поврће исјецкати и ставити да се кува заједно са мљевеним месом;
- Пред крај кувања додати тјестенину и скинути са рингле;
- Топлу супу послужити са сјецканим целеровим листом.

##### ПРИПРЕМА ПУЊЕНИХ ПАПРИКА:

- Помијешати мљевено месо, рижу, ситно исјецкан лук;
- Кашиком пунити паприке и слагати их са отвором према горе;
- Залити водом и на лаганој ватри кувати 40 минута;
- Пред крај кувања додати концентровани сок од парадајза;
- Додати брашно размућено у мало воде.

##### ПРИПРЕМА КОЛАЧА:

- Пишкоте иситнити и натопити воћним коктелом;
- Слатку павлаку добро умутити и помијешати са плазмом;
- Колач посути мљевеним орасима.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 973 kcal, бјеланчевине 36 g, масти 25 g, холестерол 97 mg, угљени хидрати 144 g, калцијум 450 mg, натријум 694 mg, гвожђе 7,5 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 3.

#### ДОРУЧАК

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ СА ПАХУЉИЦАМА



20 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 90 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 15 g зобених пахуљица,
- 22 g кукурузних пахуљица,
- 100 g нектарина,
- 120 g наранџе,
- 6,5 g меда.

##### ПРИПРЕМА:

- У јогурт додати пахуљице и ситно исјецкано воће и засладити медом.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ИНТЕГРАЛНИ КЕКС СА ВОЋЕМ



15 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 59 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 30 g брескве,
- 25 g интегралног кекса са љешником,
- 50 g кивија,
- 3 g меда.

##### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице, кекс изломити на мање комадиће;
- Све саставити, помијешати са јогуртом и прелити медом.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД МАХУНА СА ЈУНЕТИНОМ И ГРИЗ СА СУВИМ ВОЋЕМ



50 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАРИВА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g мршаве јунетине,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 5 g бијелог брашна,
- 10 g црвеног лука,
- 5 g мркве,
- 5 g сока од парадајза (конц. 28–30%),
- 180 g махуна.

#### УЗ ВАРИВО ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g интегралног хљеба.

#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати лук док не омекша;
- Додати јунетину исјечену на коцкице и динстати;
- Када месо омекша, додати махуне и мркву и наставити динстати, долијевајући воду;
- На крају кувања додати сок од парадајза и брашно размућено у мало воде, те пустити да кратко прокува и искључити;
- Служити топло са хљебом.
- Пријатно!

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГРИЗА СА СУВИМ ГРОЖЂЕМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g пшеничног гриза,
- 10 g смеђег шећера,
- 100 g млијека са 2,8% м.м.,
- 15 g сувог грожђа,
- 4,5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА ГРИЗА:

- У кључало млијеко сипати гриз размућен у мало млијека и кувати уз стално мијешање;
- Додати суво грожђе и шећер;
- Украсити циметом;
- Служити након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 964 kcal, бјеланчевине 35 g, масти 21 g, холестерол 59 mg, угљени хидрати 152 g, калцијум 609 mg, натријум 705 mg, гвожђе 8,2 mg



## 4 - 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 4.

#### ДОРУЧАК

##### ПАЛЕНТА СА МЛИЈЕКОМ И ВОЋНОМ САЛАТОМ



20 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g паленте,
- 120 g млијека са 2,8% м.м.,
- 1 g уља од маслине,
- 0,3 g соли.

##### ПОСЛАСТИЦА:

- 50 g меснатог дијела јабуке,
- 50 g меснатог дијела крушке,
- 5 g цимета,
- 20 g меда.



##### ПРИПРЕМА:

- Паленту припремити према упутству произвођача;
- Пред крај кувања, додати маслиново уље и добро измијешати;
- Послужити са шољом топлог млијека;
- Воће исјећи на коцкице, посути циметом и прелити медом;
- Посластицу послужити након главног obroka.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋЕ СА МЕДОМ И ЈОГУРТОМ



15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 120 g купина,
- 90 g банане,
- 15 g меда.



##### ПРИПРЕМА:

- Купине очистити и опрати, банане ситно исјећи;
- Помијешати мед и јогурт;
- Сјединити све састојке.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД КУПУСА СА ЈУНЕТИНОМ И ШТРУДЛА ОД МАКА



120 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАРИВА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 200 g бијелог купуса,
- 15 g црвеног лука,
- 3 g бијелог брашна,
- 5 g сок од парадајза (конц. 28 – 30 %),
- 35 g говеђег меса,
- 15 g коријена целера.

#### УЗ ВАРИВО ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g интегралног хљеба.

#### ПРИПРЕМА ВАРИВА:

- Поврће ситно нарезати и скувати;
- Месо исјећи на коцкице и динстати са луком, уз долијевање воде;
- Када све буде кувано, сјединити;
- Додати сок од парадајза размућен са мало воде и брашна;
- Пустити да кратко прокува и скинути с рингле;
- Сервирати топло са интегралним хљебом.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ШТРУДЛЕ СА МАКОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g бијелог брашна,
- 50 g млијека са 2,8%м.м.,
- 8 g сјемена мака,
- 6 g шећера,
- 10 g свјежег јајета,
- 2 g сувог грожђа,
- 0,2 g маслаца.

#### ПРИПРЕМА ШТРУДЛЕ:

- Од брашна, млијека, јаја и маслаца замијесити тијесто;
- Мљевени мак попарити са мало кључалог млијека, помијешати са сувим грожђем и шећером;
- Тијесто растањити и филовати надјевом од мака;
- Штрудлу пећи 40 минута на 180 °C;
- Сервирати након главног оброка.
- Пријатно!



Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 955 kcal, бјеланчевине 29 g, масти 22 g, холестерол 65 mg, угљени хидрати 153 g, калцијум 614 mg, натријум 492 mg, гвожђе 7 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 5.

#### ДОРУЧАК

##### КАЈГАНА



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g свјежег кокошијег јајета,
- 3 g уља од сунцокрета.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g интегралног хљеба.

##### ПОСЛАСТИЦА:

- 50 g кивија,
- 60 g наранџе,
- 55 g банане,
- 5 g меда.



##### ПРИПРЕМА:

- Умућено јаје сипати на врело уље, добро испећи;
- Кајгану послужити са интегралним хљебом;
- Воће исјећи на коцкице, измијешати и прелити медом;
- Посластицу сервирати након главног obroка.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### КОРНФЛЕКС СА ВОЋЕМ



пет минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 65 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 15 g кукурузних пахуљица,
- 100 g кивија,
- 32 g брескве,
- 16 g купина,
- 10 g меда.



##### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице;
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### СУПА, ШАРЕНИ РИЖОТО



120 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ СУПЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g бијелог пилећег меса,
- 6 g коријена першуна,
- 0,5 g свјежег листа першуна,
- 6 g коријена целера,
- 6 g келерабе,
- 10 g мркве.

#### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- Месо и коријенасто поврће исјећи на коцкице;
- Кувати док месо и поврће не омекшају;
- Сервирати топло.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ШАРЕНОГ РИЖОТА

#### ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 14 g интегралног брашна,
- 6 g свјежег кокошијег јајета,
- 10 g црвеног лука,
- 6 g коријена целера,
- 8 g коријена першуна,
- 70 g зелене паприке,
- 70 g свјежег парадајза,
- 40 g интегралне риже,
- 26 g тврдог сира 10% м.м.,
- 5 g уља од маслине,
- 20 g пилећег батка/карабатка.



#### ПРИПРЕМА РИЖОТА:

- Корјенасто поврће и лук продинстати;
- Додати месо сјечено на коцке;
- Додати остало поврће, динстати пет минута уз мијешање;
- Прелити водом да покрије поврће и додати рижу;
- Кувати на лаганој ватри уз додавање воде;
- На готов рижото нарендати сир;
- Послужити топло уз салату.
- Пријатно!

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g зелене салате,
- 35 g бијелог купуса,
- 2 g уља од маслине,
- 2 g јабуковог сирћета.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 959 kcal, бјеланчевине 39 g, масти 25 g, холестерол 165 mg, угљени хидрати 138 g, калцијум 611 mg, натријум 660mg, гвожђе 5,8 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 6.

#### ДОРУЧАК

#### СЕНДВИЧ СА ТУЊЕВИНОМ, ЈОГУРТ И ВОЋЕ



15 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ СЕНДВИЧА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g туњевине у уљу из конзерве,
- 45 g интегралног хљеба,
- 90 g јогурта са 1,5% м.м.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 60 g свјеже јабуке,
- 4 g цимета,
- 15 g смеђег шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Туњевину оциједити од уља и послужити са хљебом и јогуртом;
- Јабуке ситно исјећи, посути шећером и циметом;
- Након оброка послужити послasticу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 115 g јогурта 1,5% м.м.,
- 30 g кивија,
- 20 g брескве,
- 8,5 g меда.

#### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице;
- Додати мед и добро измијешати.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

ВАРИВО ОД ПОВРЋА,  
ЋУРЕЋИ БАТАК-  
КАРАБАТАК СА СУСАМОМ  
И КОЛАЧ



50 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАРИВА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 50 g махуна,
- 20 g грашка,
- 50 g ољушћеног кромпира,
- 25 g мркве,
- 10 g жуте паприке,
- 10 g свјежег парадајза,
- 40 g цвијета карфиола,
- 10 g замрзнутог парадајза,
- 2 g бијелог брашна,
- 0,5 g свјежег листа першуна.

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати поврће;
- На крају кувања додати смјесу брашна размућеног у води, уз непрестано мијешање;
- Посути першуновим листом;
- Послужити топло.



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЋУРЕТИНЕ СА СУСАМОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g ћуретине/батак-карабатак,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 2 g сјемена сусама.

#### ПРИПРЕМА ЋУРЕТИНЕ СА СУСАМОМ:

- Загријати рерну на 220 °C;
- Ћуретину посути сусамом и пећи 15 минута;
- Повремено залијевати соком од печења или врелом водом.

#### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА:

- 20 g бијелог брашна,
- 33 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 5 g смеђег шећера,
- 10 g меснатог дијела јабуке,
- 7 g сувог грожђа,
- 4,5 g уља од сунцокрета,
- 2 g прашка за пециво,
- 10 g ванилин шећера,
- 7 g свјежег јајета,
- 4,6 g цимета.

#### ПРИПРЕМА КОЛАЧА:

- Нарибати јабуку;
- Помијешати све састојке;
- Пећи 35 минута на 200 °C;
- Сервирати након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 960 kcal, бјеланчевине 41 g, масти 25 g, холестерол 81 mg, угљени хидрати 136 g, калцијум 608mg, натријум 631 mg, гвожђе 7,2 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 7.

#### ДОРУЧАК

##### НАМАЗ ОД ПИЛЕЋЕГ БИЈЕЛОГ МЕСА, ЈОГУРТ И ВОЋЕ



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ НАМАЗА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g свјежег крављег сира,
- 5 g павлаке са 12% м.м.,
- 4 g сјемена сусама,
- 20 g пилећег бијелог меса.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g интегралног хљеба,
- 80 g јогурта са 1,5% м.м.

##### ПОСЛАСТИЦА:

- 13 g шећера,
- 40 g банане,
- 30 g купина,
- 12 g брескве.



##### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Скувати месо и помијешати са осталим састојцима за намаз;
- Премазати комад хљеба и послужити уз јогурт;
- Воће ситно исјецкати и посути шећером.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПУДИНГ СА ВОЋЕМ



15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 85 g млијека са 1,6% м.м.,
- 12 g шећера,
- 12,5 g праха пудинга од ванилије,
- 75 g малина,
- 20 g брескве.



##### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача од наведених састојака;
- Украсити га воћем.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД МАХУНА И ЈЕЧМА СА ПИЛЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ И БЕРИ ЈОГУРТ



55 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАРИВА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 50 g махуна,
- 10g црвеног лука,
- 30 g јечмене каше,
- 10 g коријена першуна,
- 15 g бијелог пилећег меса,
- 3,5 g уља од сунцокрета,
- 1 g сушених листова першуна,
- 30 g интегралног хљеба,
- 8 g сјемена сусама,
- 100 g свјежег парадајза,
- 50 g јогурта са 1,5% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Продинстати ситно исјечен лук, додати на коцкице исјечен пилећи филе, коријен першуна и махуне и наставити динстати док све не омекша;
- Додати насјецкан свјежи парадајз и кувану јечмену кашу, сусам;
- Динстати уз долијевање воде у којој се кувао јечам, док се све не сједини и не згусне;
- Послужити са хљебом и јогуртом.

#### ЗА ВОЊНИ ЈОГУРТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 90 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 40 g малина,
- 13 g смеђег шећера.



#### ПРИПРЕМА БЕРИ ЈОГУРТА:

- Све састојке измиксати у блендеру;
- Послужити након главног obroka.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 969 kcal, бјеланчевине 40 g, масти 23 g, холестерол 40 mg, угљени хидрати 145 g, калцијум 680 mg, натријум 631 mg, гвожђе 7,5 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 8.

#### ДОРУЧАК

##### ЖИТНА КАША



15 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ КАШЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 24,9 g зобених пахуљица,
- 19,9 g рижиних пахуљица,
- 5,1 g меда,
- 11,9 g сувог грожђа,
- 149,9 g млијека са 2,8% м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- Зобене и ржине пахуљице помијешати са топлим млијеком;
- Посути сувим грожђем и прелити медом.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ



10 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g банане,
- 10,6 g смеђег шећера,
- 110 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 150 g купина.

##### ПРИПРЕМА:

- Воће прелити јогуртом и засладити смеђим шећером.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### СУПА, ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО У ЦЕЛЕРУ И ПЛАЗМА ПУДИНГ



65 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ СУПЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g мркве,
- 30 g празилука,
- 20 g пшеничног гриза,
- 10 g свјежег листа першуна,
- 2 g уља од маслине.

#### ПРИПРЕМА:

- Поврће иситнити и скувати;
- Кувано поврће пропасирати и згуснути гризом, додати уље;
- Служити топло.

#### ЗА ПИЛЕТИНУ У ЦЕЛЕРУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g бијелог пилећег меса,
- 60 g коријена целера,
- 1,3 g уља од сунцокрета,
- 2,5 g бијелог брашна,
- 5 g листа целера,
- 4 g црног бибера,
- 45 g интегралног хљеба.

#### ПРИПРЕМА ПИЛЕТИНЕ У ЦЕЛЕРУ:

- На уљу динстати док све не омекша, ситно исјечени пилећи филе и коријен целера;
- Пред крај динстања додати брашно размућено у мало воде;
- Динстати још кратко, док се прелив не згусне и посути ситно сјеченим листом целера;
- Сервирати са хљебом.



#### ЗА ПЛАЗМА ПУДИНГ ЈЕ ПОТРЕБНО: ПРИПРЕМА ПЛАЗМА ПУДИНГА:

- 40 g млијека са 2,8% м.м.,
- 3 g праха пудинга од ванилије,
- 10 g плазма кекса,
- 10 g брескве,
- 5 g шећера.
- Пудинг припремити према упутству произвођача од наведених састојака;
- Украсити плазмом и воћем.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 962 kcal, бјеланчевине 40g, масти 21 g, холестерол 62 mg, угљени хидрати 146 g, калцијум 631 mg, натријум 466 mg, гвожђе 7 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 9.

#### ДОРУЧАК

НАМАЗ ОД БРОКУЛЕ  
И ТУЋЕВИНЕ,  
СОК ОД НАРАНЦЕ



10 минута

#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g брокуле,
- 20 g сирног намаза са 20% м.м.,
- 2 g црвеног лука,
- 20 g туњевине у уљу из конзерве,
- 6 g сјемена сусама.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба,
- 200 g сока од свјеже наранџе.

#### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Скувати брокулу;
- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Послужити са хљебом и соком од наранџе.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ШЕЈК



15 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 58 g млијека са 2,8% м.м.,
- 70 g банане,
- 50 g наранџе,
- 8 g меда,
- 120 g купина.



#### ПРИПРЕМА:

- Све састојке измиксати у блендеру.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПАРАДАЈЗ ЧОРБА, РИЖА СА ТЕЛЕТИНОМ, ВОЋНИ ЈОГУРТ



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 7 g свјежег парадајза,
- 1 g уља од сунцокрета,
- 5 g мркве,
- 4 g тјестенине са јајима,
- 40 g воде.

#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати ситно сјечене парадајз и мркву;
- Када поврће омекша, налити кључале воде и додати тјестенину, кувати још пет минута;
- Служити топло.

#### ЗА РИЖУ СА ТЕЛЕТИНОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 43 g глазиране риже,
- 20 g телетине средње масне,
- 30 g конзервираног грашка,
- 5 g мркве,
- 11 g црвеног лука,
- 2 g сока од парадајза (конц. 28 – 30%),
- 1,6 g уља од сунцокрета,
- 2 g листа першуна.



#### ПРИПРЕМА РИЖЕ СА ТЕЛЕТИНОМ:

- Продинстати на уљу лук, мркву, грашак и месо исјечено на коцке;
- Након пет минута додати рижу, залити водом и соком од парадајза;
- Украсити листом першуна;
- Послужити топло уз салату.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 10 g краставца,
- 10 g свјежег парадајза,
- 5 g бијелог купуса,
- 2,3 g уља од сунцокрета,
- 3 g јабуковог сирћета.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јогурта са 2,8% м.м.,
- 50 g брескве,
- 43 g меснатог дијела јабуке,
- 9 g меда,
- 6,5 g цимета.

#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Воће ситно исјећи,
- Помијешати све састојке,
- Послужити након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 kcal, бјеланчевине 34 g, масти 25 g, холестерол 43 mg, угљени хидрати 143 g, калцијум 604 mg, натријум 639 mg, гвожђе 7,2 mg



## 4 - 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 10.

#### ДОРУЧАК

#### МЛИЈЕЧНИ НАМАЗ И ВОЋЕ



20 минута



#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g свјежег крављег сира,
- 8,8 g сјемена сусама,
- 5 g павлаке са 12% м.м.,
- 40 g млијека са 1,6% м.м.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 60 g банане,
- 55 g јабуке, меснати дио,
- 3 g цимета.

#### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Измиксати састојке за намаз у блендеру;
- Послужити са хљебом;
- Воће исјећи на коцкице, посути циметом и послужити.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ



10 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 90 g јогурта 1,5% м.м.,
- 75 g банане,
- 50 g нектарине,
- 50 g купина,
- 10 g меда.

#### ПРИПРЕМА:

- Воће исјећи на коцкице, прелити јогуртом и медом.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ТЕЛЕТИНА У СОСУ ОД МЛИЈЕКА, ЗЕЛЕНА САЛАТА И БИСКВИТ



90 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ТЕЛЕТИНЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g средње масне телетине,
- 5 g сока од парадајза (конц. 28 – 30 %),
- 15 g црвеног лука,
- 6 g уља од сунцокрета,
- 15 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g сјемена сусама.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g зелене салате,
- 3 g уља од маслине,
- 1 g јабуковог сирћета.



#### ПРИПРЕМА ТЕЛЕТИНЕ:

- Ситно исјечен лук динстати на уљу док не постане стакласт;
- Додати телетину исјечену на коцкице и динстати 30 минута;
- Пред крај, прелити млијеком и посути сусамом;
- Служити топло.



#### ЗА БИСКВИТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 13 g бијелог брашна,
- 20 g млијека 2,8% м.м.,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 10 g џема од јагоде,
- 5 g свјежег кокошијег јајета.

#### ПРЕЛИВ:

- 110 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 40 g малина,
- 15 g шећера.

#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Загријати рерну на 200 °С;
- Састојке за бисквит умутити и пећи 30 минута;
- Састојке за прелив измиксати у блендеру;
- Печен бисквит прелити воћним јогуртом;
- Сервирати након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 960 kcal, бјеланчевине 34 g, масти 33 g, холестерол 67 mg, угљени хидрати 124 g, калцијум 651 mg, натријум 457 mg, гвожђе 6 mg



## 4 - 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 11.

#### ДОРУЧАК

##### ВОЋНА КАША



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 30 g кукурузних пахуљица,
- 50 g банане,
- 30 g брескве,
- 20 g меснатог дијела јабуке,
- 21 g сувог грожђа.

##### ПРИПРЕМА НАМАЗА:

- Воће ситно исјећи;
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ



10 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 80 g јогурта са 2,8 % м.м.,
- 100 g банане,
- 30 g брескве,
- 10 g меда.

##### ПРИПРЕМА:

- Све састојке измиксати у блендеру.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### НАБУЈАК ОД КЕЉА, ВОЋНА САЛАТА



45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g кеља,
- 20 g црвеног лука,
- 18 g ћурећег бијелог меса,
- 45 g интегралне риже,
- 2,5 g уља од маслине,
- 30 g биљне неутралне павлаке,
- 60 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g сјемена сусама,
- 0,8 g соли.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 200 °C;
- Кељ нарезати на резанце и прокувати;
- Рижу напола скувати, месо продинстати на луку;
- У ватросталну посуду редати редослиједом кељ, рижа, месо;
- Залити смјесом павлаке и млијека, посути сусамом;
- Служити топло.
- Пријатно!

#### ЗА ВОЋНУ САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g брескве,
- 50 g меснатог дијела јабуке,
- 6 g цимета,
- 5,5 g меда.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Воће исјецкати на коцкице и посути циметом и прелити медом;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 kcal, бјеланчевине 31 g, масти 18 g, холестерол 36 mg, угљени хидрати 163 g, калцијум 605 mg, натријум 789 mg, гвожђе 7,5 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 12.

#### ДОРУЧАК

#### КУГЛИЦЕ ОД СИРА, ВОЋНА САЛАТА



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ КУГЛИЦА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g свјежег крављег сира,
- 15 g пшеничног гриза,
- 6 g бијелог брашна,
- 6 g свјежег кокошијег јајета,
- 4 g презли.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 5 g павлаке са 12% м.м.,
- 12 g сјемена сусама.

#### ВОЋНА САЛАТА:

- 30 g брескве,
- 50 g меснатог дијела јабуке,
- 4 g цимета,
- 9,3 g меда.

#### ПРИПРЕМА КУГЛИЦА:

- Све састојке за куглице помијешати и формирати куглице;
- Стављати у кључалу воду и кувати око 20 минута, док не удвоструче величину;
- Послужити са павлаком и просушеним сусамовим сјеменом.

#### ПРИПРЕМА ВОЋНЕ САЛАТЕ:

- Воће ситно исјећи;
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ СУТЛИЈАШ



30 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 15 g интегралне риже,
- 15 g шећера,
- 30 g малина,
- 20 g брескве.

#### ПРИПРЕМА:

- У кључало млијеко додати рижу;
- Кувати око 20 минута, затим додати шећер и склонити са ватре;
- Ооставити да рижа набубри;
- Додати малине и ситно сјецкане брескве.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО У ПОВРЋУ И ЧАРОБНИ НАПИТАК ОД МАЛИНЕ



60 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 17 g пилећег бијелог меса,
- 50 g кеља,
- 4 g коријена першуна,
- 40 g брокуле,
- 20 g цвијета карфиола,
- 3 g црвеног лука,
- 12,5 g уља од сунцокрета,
- 100 g ољушћеног кромпира,
- 15 g млијека са 1.6% м.м.,
- 1,5 g сувог листа першуна,
- 7 g павлаке са 12% м.м.,
- 12 g сјемена сусама.

#### ЗА ЧАРОБНИ НАПИТАК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g јогурта са 1 – 2 % м.м.,
- 40 g млијека са 1,6% м.м.,
- 14,5 g меда,
- 100 g купина.



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Мркву, першун, кромпир и лук изрезати на колутиће, а брокулу и карфиол на цвјетиће;
- Месо исјећи на танке шницле;
- Све састојке сјединити и ставити у ватростални суд;
- Прелити смјесом сусама, павлаке и млијека;
- Пећи 40 минута на температури од 200 °С.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Измиксати све састојке у блендеру.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 962 kcal, бјеланчевине 32 g, масти 36 g, холестерол 56 mg, угљени хидрати 120 g, калцијум 625 mg, натријум 246 mg, гвожђе 7,1 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 13.

#### ДОРУЧАК

##### МЕДЕНА КАША



40 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 14 g рижиних пахуљица,
- 20 g кукурузних пахуљица,
- 20 g сувог грожђа,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 6 g меда,
- 20 g брескве,
- 10 g кивија.

##### ПРИПРЕМА:

- Воће ситно исјећи;
- Помијешати све састојке;
- Украсити сувим грожђем.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПУДИНГ



15 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12,5 g праха пудинга од ванилије,
- 15 g шећера,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g кивија,
- 20 g брескве,
- 6,7 g меда.

##### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача од наведених састојака;
- На прохлађен пудинг додати исјецкано воће и прелити медом.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО СА ЈУНЕТИНОМ И ПОВРЋЕМ, ШЕЈК ОД ЈАБУКЕ



60 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g кртог јунећег меса,
- 150 g ољушћеног кромпира,
- 100 g тиквица,
- 6 g свјежег јајета,
- 6 g црвеног лука,
- 20 g павлаке са 12% м.м.,
- 6,5 g уља од сунцокрета,
- 6 g коријена першуна,
- 2 g мркве,
- 3 g сувог листа першуна,
- 10 g сјемена сусама.

#### ЗА ШЕЈК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g млијека са 0,1% м.м.,
- 100 g меснатог дијела јабуке,
- 0,5 g цимета,
- 6,5 g меда.



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Продинстати лук на уљу до стакласте текстуре;
- Додати насјецкано поврће, месо и воду;
- Динстати док месо не добије смеђу боју;
- Прелити смјесом јајета, павлаке и сусама;
- Све пећи 20 минута у рерни загријаној на 180 °С;
- Служити топло.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Измиксати све састојке у блендеру,
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 kcal, бјеланчевине 27 g, масти 22 g, холестерол 65 mg, угљени хидрати 156 g, калцијум 612 mg, натријум 428 mg, гвожђе 8,9 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 14.

#### ДОРУЧАК

#### ТОРТИЦА ОД ПАЛЕНТЕ, ВОЋНА САЛАТА



40 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ТОРТИЦЕ ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 40 g кукурузног гриза,
- 20 g тврдог сира са 10% м.м.,
- 10 g бијелог пилећег меса,
- 1,5 g маслаца.

##### Посластица:

- 25 g бијелог грожђа,
- 25 g крушке,
- 28 g јабуке,
- 30 g брескве,
- 13 g меда,
- 1.5 g цимета.



#### ПРИПРЕМА:

- Пилеће бијело месо скувати и иситнити;
- Скувати чврсту паленту од кукурузног гриза и врућу размазати до дебљине око једног центиметра на подлогу натопљену водом;
- Округлим калупом vadити тортице, премазати их маслацем и посути нареданим сиром и куваном пилетином;
- Пећи 20 минута на 180 °C;
- Воће исјецкати, посути шећером и циметом.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНА КРИСПИ КАША



15 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g диње,
- 80 g јогурта са 2,8 % м.м.,
- 50 g купина,
- 50 g јабуке,
- 15 g кукурузних пахуљица,
- 11,5 g меда.



#### ПРИПРЕМА:

- Воће ситно исјецкати;
- Помијешати све састојке.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ТЕЛЕТИНА СА ЈЕЧМОМ И ПУДИНГ ОД ЧОКОЛАДЕ



50 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g куваног јечма,
- 40 g ољушћеног кромпира,
- 5 g мркве,
- 11 g коријена першуна,
- 6 g коријена целера,
- 11 g црвеног лука,
- 30 g кртог телећег меса,
- 7 g уља од сунцокрета,
- 10 g сјемена сусама,
- 5 g сувог листа першуна.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Продинстати лук на уљу до стакласте текстуре;
- Додати насјецкано поврће, месо и воду;
- Динстати док месо не добије смеђу боју;
- Додати кувани јечам;
- Служити топло.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g млијека са 1.6% м.м.,
- 14,5 g шећера,
- 8 g праха пудинга од чоколаде.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Пудинг припремити према упутству произвођача од наведених састојака.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 962 kcal, бјеланчевине 36 g, масти 25 g, холестерол 55 mg, угљени хидрати 143 g, калцијум 641 mg, натријум 427 mg, гвожђе 7,4 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 15.

#### ДОРУЧАК

#### КАЈГАНА И КОМПОТ ОД ЈАБУКЕ



10 минута

##### ЗА КАЈГАНУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g свјежег кокошијег јајета,
- 85 g млијека са 1,6% м.м.,
- 50 g мијешаног хљеба (пшеница, раж),
- 4 g уља од сунцокрета,
- 5,5 g сјемена сусама,
- 1 g мркве.

##### ЗА КОМПОТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 70 g свјеже јабуке,
- 30 g воде,
- 3 g цимета.



##### ПРИПРЕМА:

- Јаје умутити са млијеком;
- Пећи на загријаном уљу;
- Кајгану посути препеченим сусамом и украсити куваном мрквом;
- Састојке за компот сјединити и кувати 10 минута.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ВОЋНИ ГРИЗ



20 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g пшеничног гриза,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 15 g шећера,
- 20 g нектарине,
- 13 g брескве,
- 20 g кивија.



##### ПРИПРЕМА:

- Скувати гриз са млијеком према упутству произвођача;
- Када се прохлади додати сјецкано воће.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### РИЖОТО СА ПИЛЕЋИМ БАТАКОМ И ФРАПЕ



60 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 40 g интегралне риже,
- 40 g брокуле,
- 5 g мркве,
- 7 g уља од сунцокрета,
- 30 g пилећег батка,
- 100 g свјежег парадајза,
- 3 g босиљка,
- 10 g сувог листа першуна,
- 50 g лимуна.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Продинстати на уљу мркву, парадајз и брокулу;
- Додати рижу и кувати 30 минута;
- Месо маринирати соком од лимуна, динстати посебно;
- Додати насјецкано поврће, месо и воду;
- Послужити месо са поврћем и рижом;
- Служити топло.

#### ЗА ФРАПЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 80 g јогурта са 1.5% м.м.,
- 80 g ананаса,
- 80 g купине.



#### ПРИПРЕМА ПОСЛАСТИЦЕ:

- Измиксати састојке у блендеру.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 955 kcal, бјеланчевине 36 g, масти 27 g, холестерол 175 mg, угљени хидрати 134 g, калцијум 693 mg, натријум 490 mg, гвожђе 8,6 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 16.

#### ДОРУЧАК

##### ПРОСО СА ВОЋЕМ



20 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g проса,
- 200 g млијека са 1.6% м.м.,
- 100 g меснатог дијела јабуке,
- 4 g мљевених љешника,
- 3,5 g смеђег шећера,
- 25 g брескве.

##### ПРИПРЕМА:

- Просо скувати на млијеку;
- Додати нарибану јабуку и шећер;
- Сјединити воће и просо;
- Посути мљевеним љешницима и украсити коцкицама брескве.
- Пријатно!



#### УЖИНА

##### ПУДИНГ СА ПЛАЗМОМ И ВОЋЕМ



15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g праха пудинга од ванилије,
- 110 g млијека са 1.6% м.м.,
- 15 g шећера.

##### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g брескве,
- 5 g мљевеног плазма кекса.

##### ПРИПРЕМА:

- Скувати пудинг од наведених састојака, према упутству произвођача;
- Када се прохлади, додати сјецкано воће;
- Украсити мљевеном плазмом.
- Пријатно!





## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ЧОРБА ОД БРОКУЛЕ И МУСАКА ОД ТИКВИЦА



120 минута



#### ЗА ЧОРБУ ОД БРОКУЛЕ ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 59,9 g брокуле,
- 4,9 g интегралног брашна,
- 1,9 g павлаке са 12% м.м.,
- 4,9 g сувог листа першуна,
- 30 g воде.

#### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- Скувати и пропасирати брокулу;
- Налити воде и додати размућено брашно, уз непрестано мијешање;
- Украсити листом першуна и павлаком.
- Служити топло.

#### ЗА МУСАКУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 49,9 g тјестенине са јајима,
- 39,9 g свјежег кокошијег јајета,
- 79,8 g тиквица,
- 24 g уља од сунцокрета,
- 1,9 g павлаке са 12% м.м.,
- 4,9 g тврдог сира са 10% м.м.,
- 4,9 g сјемена сусама,
- 44,9 g млијека са 1.6 % м.м.,
- 0,4 g соли.



#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 49,9 g бијелог купуса,
- 2,9 g мркве,
- 2,4 g уља од маслине,
- 1,9 g јабуковог сирћета.

#### ПРИПРЕМА МУСАКЕ:

- Загријати рерну на 180 °С;
- Скувати тјестенину и јаја;
- Јаја и тиквице нарезати на листиће;
- Редати редослиједом тиквице-јаја-тиквице;
- Прелити смјесом павлаке, ренданог сира и млијека, украсити сусамом;
- Пећи 45 минута;
- Послужити топло са салатом од купуса.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 kcal, бјеланчевине 38 g, масти 25 g, холестерол 224 mg, угљени хидрати 139 g, калцијум 657 mg, натријум 505 mg, гвожђе 9 mg



## 4 - 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 17.

#### ДОРУЧАК

##### ПАХУЉИЦЕ СА ВОЋЕМ



15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g зобених пахуљица,
- 10 g кукурузних пахуљица,
- 150 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 100 g меснатог дијела јабуке,
- 10 g сувих шљива,
- 20 g брескве,
- 5,5 g цимета,
- 15,5 g смеђег шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Потопити зобене пахуљице у млијеку пет минута да набубре;
- Додати остале састојке.
- Пријатно!



#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ СА СУВИМ ВОЋЕМ



10 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 12 g шећера,
- 12 g сувих јабука,
- 40 g меснатог дијела крушке,
- 2,5 g цимета,
- 12 g сувих шљива,
- 90 g јогурта са 1,5% м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- Састојке измиксати у блендеру;
- Украсити циметом.
- Пријатно!





## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

СУПА ОД ПРАЗИЛУКА,  
ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО У  
УМАКУ ОД ЦЕЛЕРА СА  
ПРОСОМ



180 минута

#### ЗА СУПУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g мркве,
- 30 g празилука,
- 30 g пшеничног гриза,
- 3,5 g уља од маслине,
- 1 g сувог листа першуна.

#### ЗА ПИЛЕТИНУ У УМАКУ ОД ЦЕЛЕРА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g пилећег бијелог меса,
- 40 g коријена целера,
- 15 g црвеног лука,
- 5 g лимуна,
- 90 g јогурта са 1.5% м.м.,
- 3 g сувог листа целера,
- 6 g уља од сунцокрета,
- 5 g бијелог брашна.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g зелене салате,
- 5 g црвеног лука – младог,
- 4,2 g уља од маслине.

#### ЗА КАШУ ОД ПРОСА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g проса,
- 1 g маслаца,
- 90 g воде.

#### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- Продинстати празилук и мркву исјечене на колутове;
- Додати воду и кувати 10 миинута;
- Украсити першуном;
- Служити топло.

#### ПРИПРЕМА ПИЛЕТИНЕ:

- Пилетину нарезати на комадиће и посолити;
- Динстати пет минута на мало уља, па додати целер и воду у количини да прекрије састојке;
- Кувати око 20 минута на лаганој ватри и пред крај додати брашно размућено у води, да се добије на густини.

#### ПРИПРЕМА КАШЕ ОД ПРОСА

- Просо кувати са маслацем у двоструко већој количини воде 15 минута на лаганој ватри, уз повремено мијешање;
- Послужити пилетину са кашом од проса и салатом.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 960 kcal, бјеланчевине 28 g, масти 24 g, холестерол 29 mg, угљени хидрати 152 g, калцијум 699 mg, натријум 334 mg, гвожђе 7,5 mg



## 4 - 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 18.

#### ДОРУЧАК

##### РАЗЉЕВАК И ВОЋНИ ЈОГУРТ



45 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g свјежег крављег сира,
- 5 g павлаке са 12% м.м.,
- 6 g свјежег јајета,
- 16,6 g пшеничног гриза,
- 6,6 g шећера,
- 0,6 g прашка за пециво,
- 20 g тиквица,
- 7,6 g уља од сунцокрета.

##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати све састојке;
- Пећи 40 минута у рерни загријаној на 200°C;
- Састојке за воћни јогурт сјединити.
- Пријатно!

##### ЗА ВОЋНИ ЈОГУРТ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g јогурта са 1.5% м.м.,
- 20 g брескве,
- 100 g купина,
- 15 g меда.

#### УЖИНА

##### СУТЛИЈАШ СА ВОЋЕМ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g интегралне риже,
- 80 g млијека са 1,6% м.м.,
- 13,5 g смеђег шећера,
- 10 g брескве,
- 10 g меснатог дијела јабуке,
- 120 g купина.

##### ПРИПРЕМА:

- У посуду ставити млијеко и шећер да прокува, додати рижу;
- Кувати пет минута уз стално мјешање;
- Оставити да се прохлади и додати ситно исјецкано воће.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### КРЕМ СУПА ОД КРОМПИРА И ПРАЗИЛУКА РИЖОТО СА ТИКВИЦАМА И ТЕЛЕТИНОМ



180 минута

#### ЗА СУПУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 65 g ољушћеног кромпира,
- 10 g празилука,
- 5 g павлаке са 12% м.м.,
- 2 g брашна интегралног,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 4 g сувог листа першуна.

#### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- Продинстати празилук и мркву исјечене на колутове;
- Додати воду и кувати 10 миинута;
- Украсити першуном;
- Служити топло.

#### ЗА РИЖОТО ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 43 g интегралне риже,
- 14 g кртог телећег меса,
- 100 g тиквица,
- 15 g зелених паприка,
- 15 g свјежег парадајза,
- 95 g млијека са 1.6% м.м.,
- 3 g мркве,
- 20 g црвеног лука,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 4 g сувог листа першуна.



#### ПРИПРЕМА РИЖОТА:

- Поврће нарезати на коцкице;
- На уљу динстати лук, мркву, паприке и парадајз;
- Додати рижу и тиквице и кувати 20 минута;
- Месо посебно динстати на луку;
- Посути першуном;
- Послужити месо са рижом и салатом.
- Пријатно!

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g зелене салате,
- 3 g уља од маслине,
- 3 g јабуковог сирћета.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 kcal, бјеланчевине 32 g, масти 30 g, холестерол 56 mg, угљени хидрати 134 g, калцијум 613 mg, натријум 364 mg, гвожђе 7,8 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 19.

#### ДОРУЧАК

##### ПАХУЉИЦЕ СА ВОЋЕМ



15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g рижиних пахуљица,
- 160 g млијека са 1,6% м.м.,
- 60 g банане,
- 3,8 g меда,
- 25 g брескве,
- 20 g купина.



##### ПРИПРЕМА:

- Све састојке помијешати са топлим млијеком и прелити медом.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ЦАРСКЕ МРВИЦЕ



20 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g свјежег кокошијег јајета,
- 19,5 g бијелог брашна,
- 90 g млијека са 1.6% м.м.,
- 2 g шећера,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 5 g ванилин шећера,
- 30 g купина,
- 15 g брескве.



##### ПРИПРЕМА:

- Умијесити тијесто од брашна, млијека, јаја и мало шећера и све испећи као палачинку;
- Палачинку измрвити виљушком и прелити измиксаним воћем;
- Украсити ванилин шећером.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ВАРИВО ОД КАРФИОЛА И БРОКУЛЕ И ФАШИРАНА ШНИЦЛА



180 минута



#### ЗА ВАРИВО ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4,9 g мркве,
- 64,9 g цвијета карфиола,
- 2,9 g сувог листа першуна,
- 39,9 g брокуле,
- 59,9 g ољушћеног кромпира,
- 99 свјежег парадајза,
- 6,9 g зелене паприке,
- 9,9 g црвеног лука,
- 6,4 g уља од сунцокрета,
- 4,9 g бијелог лука,
- 0,9 g интегралног брашна.

#### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- Поврће изрезати на ситне коцкице и скувати;
- На уљу динстати лук, уситњену свјежу паприку и парадајз;
- Додати поврће у воду, згуснути брашном и посути сушеним першуном;
- Послужити топло.

#### ЗА ФАШИРАНУ ШНИЦЛУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 19,9 g мљевеног кртог телећег меса,
- 29,9 g зобених пахуљица,
- 79,9 g млијека са 1.6 % м.м.,
- 4,9 g тврдог сира са 10% м.м.,
- 5,9 g свјежег кокошијег јајета,
- 8,9 g уља од сунцокрета,
- 2,9 g сувог листа першуна,
- 0,3 соли.



#### ПРИПРЕМА ФАШИРАНЕ ШНИЦЛЕ:

- Зобене пахуљице натопити у млијеку, оциједити и помијешати са месом;
- Додати нарендан сир и јаја, першунов лист и со, измијешати, па од смјесе обликовати шницле;
- Пећи на ужареној плочи.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 kcal, бјеланчевине 34 g, масти 30 g, холестерол 105 mg, угљени хидрати 132 g, калцијум 619 mg, натријум 366 mg, гвожђе 5,9 mg



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 20.

#### ДОРУЧАК

##### ПОПАРА, ВОЋЕ



25 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g мијешаног хљеба – пшеница, раж,
- 1 g маслаца,
- 130 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g свјежег сира крављег,
- 5 g павлаке са 12% м.м.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 23 g брескве,
- 80 g банане,
- 30 g боровница,
- 8,2 g шећера.



##### ПРИПРЕМА:

- Хљеб исјећи на кришке, па га препећи;
- Кад се охлади изломити на коцкице и додати у млијеко са маслацем;
- Кувати пет минута;
- Млаку попару сјединити са сиром и павлаком;
- Воће ситно исјећи и посути шећером.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНА КРИСПИ РИЖА



15 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 28 g рижинх пахуљица,
- 90 g млијека са 1,6% м.м.,
- 18 g кајсије,
- 20 g крушке,
- 70 g купина.



##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати састојке и сервирати.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЛЕТО - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### СУПА, ЈУНЕТИНА У СОСУ ОД ПОВРЋА СА ЊОКАМА



200 минута



#### ЗА СУПУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3 g мркве,
- 12 g цвијета карфиола,
- 6 g брокуле,
- 10 g келерабе,
- 10 g грашка,
- 6 g коријена целера,
- 6 g коријена першуна,
- 2 g црвеног лука,
- 5 g проса,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 4 g сувог листа першуна.

#### ПРИПРЕМА СУПЕ:

- На уљу продинстати лук, додати ситно сјецкано корјенасто поврће и грашак;
- Када омекша, додати карфиол, брокулу и просо, кувати пет минута;
- Послужити топло.

#### ЗА ЈУНЕТИНУ У СОСУ ОД ПОВРЋА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 2 g мркве,
- 10 g црвеног лука,
- 3 g коријена целера,
- 3 g коријена першуна,
- 25 g свјежег парадајза,
- 15 g зелене паприке,
- 2,8 g уља од сунцокрета,
- 80 g млијека са 1.6% м.м.,
- 10 g сјемења сусама,
- 15 g кртог јунећег меса,
- 3 g сувог листа першуна,
- 1 g интегралног брашна.

#### ПРИПРЕМА ЈУНЕТИНЕ У СОСУ ОД ПОВРЋА:

- Поврће самљети, па динстати са луком;
- Месо нарезати на коцкице, додати поврћу, па све заједно динстати 20 минута;
- Згуснути брашном и павлаком, па посути сушеним першуном.
- Пријатно!

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g зелене салате,
- 10 g краставца,
- 3 g уља од сунцокрета.

#### ПРИПРЕМА ЊОКА ОД КРОМПИРА:

- Кромпир скувати и пропасирати;
- Замијесити тијесто од састојака и резати на мање комаде;
- Кувати у кључалој води;
- Послужити уз месо и салату.
- Пријатно!

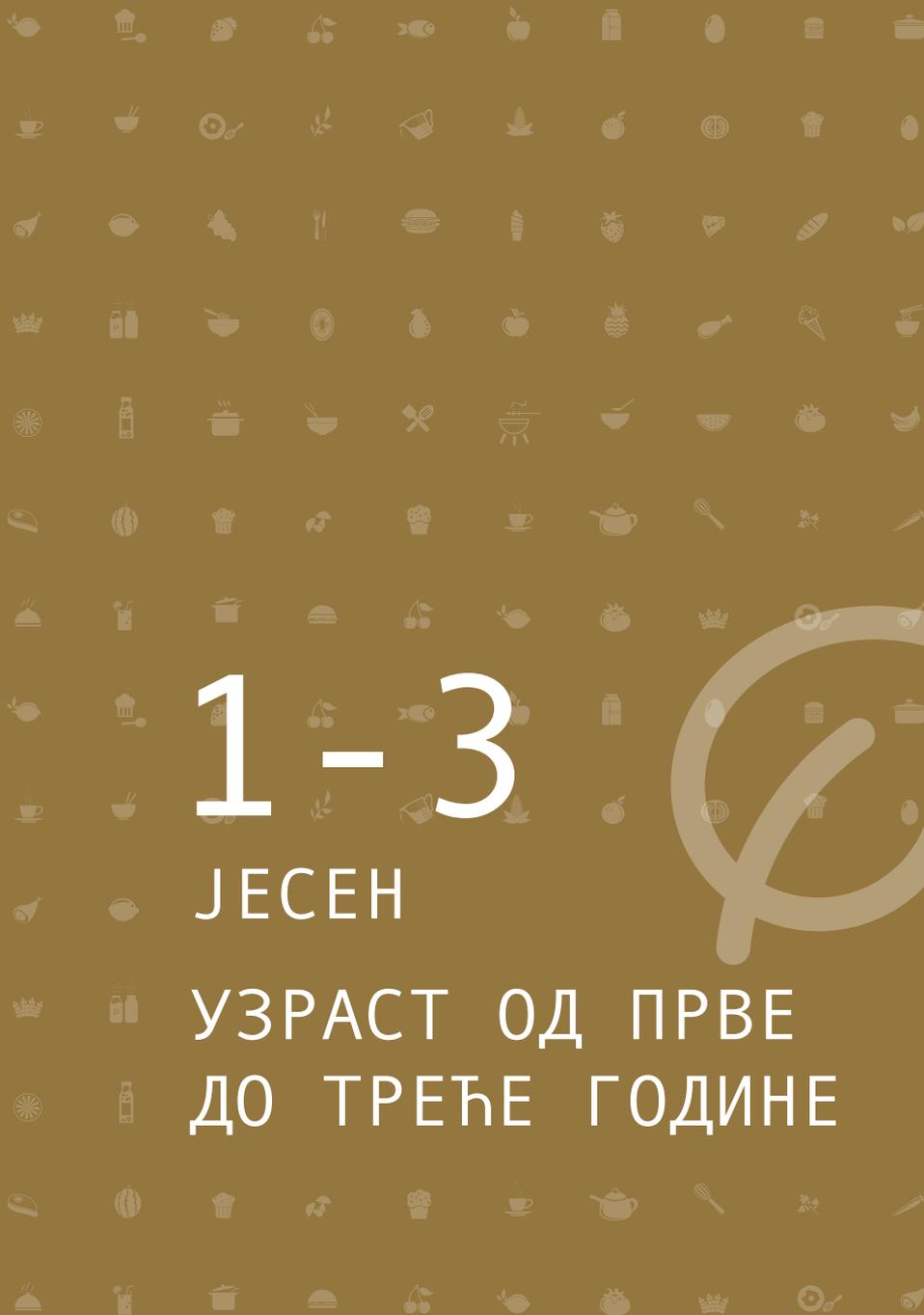
#### ЗА ЊОКЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 90 g ољушћеног кромпира,
- 25 g интегралног брашна,
- 4,5 g свјежег јајета.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 kcal, бјеланчевине 35 g, масти 25 g, холестерол 54 mg, угљени хидрати 143 g, калцијум 635 mg, натријум 478 mg, гвожђе 7,3 mg



СТАНДАРДИ ИСХРАНЕ ЗА ПЛАНИРАЊЕ ЈЕЛОВНИКА У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА  
ЗА ДЈЕЦУ УЗРАСТА ОД ПРВЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ - ЈЕЛОВНИЦИ И НОРМАТИВИ



# 1-3

## ЈЕСЕН

### УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 1.

#### ДОРУЧАК

#### МЛИЈЕЧНИ НАМАЗ, МИЛКШЕЈК



пет минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g млијека са 0,1 % м.м.,
- 45 g интегралног хљеба,
- 5 g џема од црних рибизли,
- 5 g маргарина *софт*,
- 10 g топљеног сира у листићима,
- 30 g шљива,
- 30 g бијелог грожђа.

#### ПРИПРЕМА:

- Намазати кришку хљеба сиром;
- Другу кришку намазати маргарином и џемом;
- У блендеру измиксати млијеко и воће.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### КОЛАЧ ОД ЈАБУКЕ



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g интегралног брашна,
- 3 g шећера,
- 4 g кокошијег јајета,
- 15 g меснатог дијела јабуке,
- 0,2 g прашка за пециво,
- 20 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 1 g уља од сунцокрета,
- 3 g сувог грожђа,
- 3 g мљевених бадема.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200° С;
- Све састојке помијешати и сипати у плех обложен папиром за печење;
- Пећи 40 минута на 180° С;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!

#### Послужити уз:

- 50 g млијека са 1,6% м.м.



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### МУСАКА ОД ТИКВИЦА И ЋУРЕТИНЕ, ВОЋНО-ЖИТНА ШТАНГЛА



75 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 80 g тиквица,
- 30 g грашка,
- 20 g кромпира,
- 25 g ћурећег бијелог меса,
- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 20 g павлаке са 12% м.м.,
- 2,5 g уља од маслине,
- 30 g бијелог хљеба.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g парадајза,
- 30 g жуте паприке,
- 2,5 g уља од маслине.

#### ПОСЛАСТИЦУ:

- 12 g воћно-житне штангле (нпр. *бонжита* са марелицом).

#### ПРИПРЕМА МУСАКЕ:

- На уљу пропржити тиквице сјечене на танке колутове са ћуретином исјеченом на коцкице;
- Скувати кромпир и грашак;
- У ватросталној посуди поредати намирнице сљедећим редослиједом: кромпир, грашак, месо, тиквице;
- Од јајета и павлаке направити смјесу и прелити;
- Пећи 30 минута у рерни загријаној на 200° C;
- Послужити уз салату и комад хљеба;
- Након главног оброка послужити послasticу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 726 ккал, бјеланчевине 29 g, масти 24 g, холестерол 115 mg, угљени хидрати 93 g, калцијум 373 mg, натријум 620 mg, гвожђе 4,9 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 2.

#### ДОРУЧАК

##### КАША ОД КЕКСА И ДИЊЕ



пет минута

##### ЗА КАШУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g плазма кекса,
- 10 g *корнфлекс провита фит* кукурузних пахуљица,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 50 g меснатог дијела диње.



##### ПРИПРЕМА:

- Загријати млијеко и убацити издробљен кекс и *корнфлекс*;
- Када се прохлади, додати дињу измиксану у блендеру.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 70 g шљива,
- 3 g мљевених бадема,
- 10 g сувих кајсија,
- 1 g цимета.



##### ПРИПРЕМА:

- Измиксати све састојке у блендеру.
- Пријатно!

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### МУСАКА ОД ПАТЛИЦАНА, МАФИНИ

 100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g кромпира,
- 60 g патлиџана,
- 60 g млијека са 1,6% м.м.,
- 25 g свјежег кокошијег јајета,
- 4 g уља од маслине.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g парадајза,
- 2 g уља од маслине.

#### ЗА ПОРЦИЈУ МАФИНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1,5 g уља од сунцокрета,
- 3,6 g млијека са 2,8% м.м.,
- 2,9 g шећера,
- 0,3 g прашка за пециво,
- 0,08 g соли,
- 7,3 g бијелог брашна,
- 3,6 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 8,8 g воћног коктела у густом соку,
- 1,7 g свјежег кокошијег јајета.

#### КАО НАПИТАК ПОСЛУЖИТИ:

- 75 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА МУСАКЕ:

- Скувати кромпир;
- У рерни загријаној на 250° C, око 15 минута, на уљу пећи патлиџан исјечен на танке листове;
- У ватросталну посуду редати наизмјенично кромпир и испечен патлиџан, прелити смјесом млијека и јаја;
- Смјесу вратити у рерну и на 200° C пећи 35 минута;
- Послужити уз салату.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА МАФИНА:

- Помијешати све састојке и сипати у модле за мафине;
- Пећи око 30 минута у рерни загријаној на 200° C;
- Послужити уз сок након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 716 ккал, бјеланчевине 24 g, масти 20 g, холестерол 131 mg, угљени хидрати 96 g, калцијум 502 mg, натријум 432 mg, гвожђе 4,9 mg

## 1 – 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 3.

#### ДОРУЧАК

#### СПАНИ МАФИНИ, ВОЋНИ ЈОГУРТ

 45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ МАФИНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 8,3 g бијелог брашна,
- 3 g киселе павлаке са 12% м.м.,
- 0,2 g прашка за пециво,
- 6 g свјежег крављег сира,
- 10 g млијека са 1,6% м.м.,
- 15 g кокошијег јајета,
- 2 g уља од сунцокрета,
- 20 g кукурузних пахуљица  
*корнфлекс провита фит.*

#### ПРИПРЕМА МАФИНА:

- Загријати рерну на 200° C;
- Помијешати све наведене састојке и сипати их у модле за мафине;
- Пећи 40 минута на 200° C;
- Исјецкати воће на коцке и помијешати са јогуртом.
- Пријатно!

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВОЋНОГ ЈОГУРТА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 30 g крушке.

#### УЖИНА

#### ПУДИНГ СА РОГАЧЕМ

 15 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g млијека са 0,1% м.м.,
- 8 g праха пудинга од ванилије,
- 5 g шећера,
- 5 g мљевеног рогача,
- 5 g мљевених ораха.

#### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача;
- Додати орахе, шећер и рогач на крају кувања.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПОТАЖ ОД ПОВРЋА СА ЈУНЕТЊИМ МЕСОМ, ТУФАХИЈА



100 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПОТАЖА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 0,1 g мљевеног бибера,
- 30 g мљевене јунетине/  
говедине са 8% масноће,
- 22 g воде,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 1 g свјежег листа першуна,
- 1 g свјежег листа целера,
- 10 g мркве,
- 10 g прекуване риже,
- 5 g павлаке са 20% м.м.,
- 0,2 g соли,
- 30 g бијелог хљеба.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g паприке.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ТУФАХИЈА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 44,5 g меснатог дијела јабуке,
- 12,3 g воде,
- 12,3 g шећера,
- 0,5 g маслаца,
- 2,5 g шлага у спреју,
- 0,2 g ванилин шећера,
- 7,4 g мљевених ораха,
- 0,1 g цимета.



#### ПРИПРЕМА ПОТАЖА:

- На мало воде продинстати лук, мркву и месо исјечено на коцкице и кувати око 20 минута;
- Додати зачине, рижу, воду и павлаку;
- Послужити топло уз хљеб.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ТУФАХИЈА:

- Јабуку огулити, очистити и скувати;
- У води помијешати шећер, ванилин шећер, цимет, маслац;
- Кад проври додати мљевене орахе;
- Филовати јабуку;
- Украсити шлагом;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 724 ккал, бјеланчевине 26 g, масти 20 g, холестерол 99 mg, угљени хидрати 87 g, калцијум 442 mg, натријум 605 mg, гвожђе 5,2 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 4.

#### ДОРУЧАК

#### ПИТА СА СИРОМ И ШПИНАТОМ, ФРАПЕ ОД ДИЊЕ



40 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g кора за питу,
- 20 g крављег сира од обраног млијека,
- 30 g шпината,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 0,1 g соли.

#### ЗА МИЛКШЕЈК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g меснатог дијела диње,
- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 15 g пишкота.



#### ПРИПРЕМА ПИТЕ:

- Загријати рерну на 220° C;
- Прокувати и проциједити шпинат;
- Направити фил од шпината и сира и филовати науљену кору;
- Пећи 30 минута на 220° C.
- Састојке за милкшејк измиксати у блендеру и послужити уз питу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ЗОБЕНА КАША СА РОГАЧЕМ



пет минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g млијека са 3,4% м.м.,
- 15 g zobених пахуљица,
- 3 g цимета,
- 3 g мљевеног рогача.



#### ПРИПРЕМА:

- Оставити zobене пахуљице у топлом млијеку да набубре;
- Додати цимет и рогач.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИРЕ СА ЋУРЕЋИМ МЕСОМ, КОМПОТ



100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 70 g ољушћеног кромпира,
- 3 g маргарина *soft*,
- 30 g млијека са 1,6% м.м.,
- 50 g блитве,
- 2 g уља од маслине за припрему блитве,
- 0,2 g соли,
- 30 g печеног ћурећег меса.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g цвекле,
- 3 g уља од маслине.

#### ЗА КОМПОТ ОД ВИШАЊА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g замрзнутих вишања,
- 70 g воде,
- 10 g сувих кајсија.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Скувати кромпир и измиксати га са млијеком и маргарином;
- Блитву обарити и продинстати на уљу;
- Сервирати пире и блитву са печеним ћурећим месом и салатом;
- Послужити топло.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА КОМПОТА:

- Помијешати воће и воду и кувати док воће не омекша.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 724 kcal, бјеланчевине 28 g, масти 22 g, холестерол 80 mg, угљени хидрати 98 g, калцијум 494 mg, натријум 506 mg, гвожђе 6,3 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 5.

---

#### ДОРУЧАК

##### НАМАЗ И МЛИЈЕКО



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба,
- 3 g маслаца од кикирикија,
- 5 g маргарина *софт*,
- 10 g џема од боровнице,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати маслац;
- На други комад хљеба намазати маргарин и џем;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

##### КРИСПИ МИЛКШЕЈК



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g млијека са 0,1% м.м.,
- 20 g кукурузних пахуљица *корнфлекс провита фит*,
- 3 g шећера,
- 50 g купина,
- 30 g банане.

##### ПРИПРЕМА:

- Млијеко, воће и шећер измиксати у блендеру;
  - Додати корнфлекс.
  - Пријатно!
-



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### РИЖА У УМАКУ ОД ОСЛИЋА, САЛАТА И ЖЕЛЕ



100 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g филета ослића,
- 10 g сока од парадајза (конц.  
10%),
- 10 g црвеног лука,
- 1 g бијелог лука,
- 1 g оригана,
- 1 g свјежег листа целера,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 50 g интегралне риже,
- 50 g блитве.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g купуса,
- 2 g уља од маслине,
- 3 g сока од лимуна.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 13 g сока од црних рибизли,
- 2 g праха пудинга од малине.



#### ПРИПРЕМА РИЖЕ У УМАКУ ОД ОСЛИЋА И ПАРАДАЈЗА:

- На уљу пропржити лук и филе ослића;
- Додати сок од парадајза и зачине;
- У води кувати интегралну рижу око 40 минута;
- Блитву скувати и проциједити;
- Рижу и блитву прелити умаком и послужити.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ЖЕЛЕА:

- Припремити према упутству произвођача, као пудинг без додатка шећера;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 718 kcal, бјеланчевине 23 g, масти 18 g, холестерол 16 mg, угљени хидрати 94 g, калцијум 334 mg, натријум 592 mg, гвожђе 5,1 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 6.

---

#### ДОРУЧАК

#### ЖИТНА КАША



пет минута



#### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g кукурузних пахуљица (корнфлекс),
- 20 g зобених пахуљица,
- 5 g сувог грожђа,
- 150 g јогурта са 1,5% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Помијешати јогурт и зобене пахуљице и оставити да набубре око пет минута;
- Додати кукурузне пахуљице и суво грожђе;
- Промијешати и послужити.
- Пријатно!

---

### УЖИНА

#### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 100 g свјежих купина,
- 7 g шећера,
- 20 g црног грожђа,
- 40 g банане.

#### ПРИПРЕМА:

- Састојке сјединити и измиксати у блендеру.
  - Пријатно!
-

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ШАРЕНА МУСАКА

 100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g мркве,
- 90 g ољушћеног кромпира,
- 20 g брокула,
- 20 g карфиола,
- 20 g грашка,
- 5 g црвеног лука,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 25 g мршаве телетине,
- 6 g кокошијег јајета,
- 10 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 2 g уља од сунцокрета за подмазивање,
- 0,2 g соли.

#### УЗ ГЛАВНИ ОБРОК ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g интегралног хљеба.

#### Посластица:

- 12 g воћно-житне штангле (нпр. *бонжита* са марелицом).

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Лук динстати на уљу док не постане стакласт, затим додати насјецкану мркву и динстати још пет минута;
- Додати месо, посолити и динстати уз досипање воде;
- Кромпир исјецкати на колутове, брокулу, грашак и карфиол лагано бланширати;
- Кад је месо готово, на подмазану тепсију ставити слој кромпира, меса, поврћа и завршити са кромпиром;
- Умутити јаја са млијеком, па прелити мусаку;
- Ставити у загријану рерну и пећи 60 минута на 200° C;
- Служити топло уз интегрални хљеб;
- Након оброка послужити послатицу.
- Пријатно!

**Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 717 ккал, бјеланчевине 30 g, масти 16 g, холестерол 49 mg, угљени хидрати 108 g, калцијум 508 mg, натријум 640 mg, гвожђе 6,3 mg**

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 7.

---

#### ДОРУЧАК

#### СЕНДВИЧ, ЧИПС ОД ЈАБУКА И МЛИЈЕКО СА КАКАОМ



пет минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g пилећих прса у омоту,
- 45 g интегралног хљеба,
- 125 g млијека са 1,6% м.м.,
- 2,5 g какао праха без шећера,
- 2,5 g шећера.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 20 g сувих јабука.

#### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба ставити шунку;
- Млијеко загријати и помијешати шећер и какао;
- Након оброка послужити посланицу.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

#### ФРАПЕ ОД БАНАНЕ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 50 g банане,
- 7 g суве кајсије,
- 5 g мљевених бадема.

#### ПРИПРЕМА:

- Састојке сјединити и измиксати у блендеру.
  - Пријатно!
-



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ОСЛИЋ СА ПИРЕОМ И КУПУСОМ, ЧОКОМАФИН



100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g мркве,
- 50 g ољушћеног кромпира,
- 30 g брокуле,
- 2 g маргарина *софт*,
- 15 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 0,2 g соли,
- 45 g филета ослића.

#### УЗ ГЛАВНИ ОБРОК ПОСЛУЖИТИ САЛАТУ:

- 30 g купуса,
- 3 g уља од маслине,
- 3 g сока од лимуна.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЧОКОМАФИНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4,9 g маргарина,
- 1,2 g сушене коре од лимуна,
- 4 g млијека са 2,8% м.м.,
- 0,6 g прашка за пециво,
- 7,5 g чоколаде за кување,
- 6,9 g свјежег кокошијег јајета,
- 10 g шећера,
- 13 g бијелог брашна,
- 1,4 g кукурузног бијелог  
брашна.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Скувати кромпир, мркву и брокуле и измиксати у блендеру са додатком млијека и маргарина;
- Загријати рерну на 220° C;
- Ослић послонити и ставити на папир за печење;
- Пећи око 20 минута;
- Послужити топло уз салату.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА МАФИНА:

- Загријати рерну на 200° C;
- Све састојке помијешати и сипати у модле за мафине;
- Пећи 30 минута;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 728 ккал, бјеланчевине 29 g, масти 21 g, холестерол 77 mg, угљени хидрати 100 g, калцијум 400 mg, натријум 723 mg, гвожђе 3,9 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 8.

#### ДОРУЧАК

##### КАША ОД КЕКСА



пет минута



##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g плазма кекса,
- 125 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g сувог грожђа,
- 5 g мљевених бадема.

##### ПРИПРЕМА:

- Издробити плазму у топло млијеко;
- Додати суво грожђе и бадем.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПЕЧЕНА БУНДЕВА, СОК ОД ШЉИВЕ



60 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ БУНДЕВЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 90 g бундеве,
- 5 g шећера,
- 2 g уља од сунцокрета.

##### УЗ БУНДЕВУ ПОСЛУЖИТИ:

- 150 g сока од шљива.

##### ПРИПРЕМА:

- Плех подмазати уљем;
- Бундеву посути шећером;
- Пећи на 200 ° C, 60 минута;
- Послужити уз сок.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### РИЖА, ГРАШАК И ПИЛЕЋЕ МЕСО, ПУДИНГ



100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 2 g уља од сунцокрета,
- 60 g грашка,
- 30 g мркве,
- 20 g интегралне риже,
- 0,3 g соли,
- 30 g бијелог пилећег меса,
- 3 g уља од маслине.

#### УЗ ГЛАВНИ ОБРОК ПОСЛУЖИТИ САЛАТУ:

- 30 g парадајза,
- 4 g уља од маслине.

#### ЗА ПУДИНГ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 90 g млијека са 0,1% м.м.,
- 8 g праха пудинга од чоколаде,
- 10 g шећера.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Рижу динстати на уљу док не постане стакласта, затим додати воде у односу 1:3;
- Кувати на благој ватри око 40 минута;
- Грашак и исјецкану мркву скувати и додати мало уља;
- Долијевати воду по потреби;
- Посољено пилеће месо испећи на мало уља;
- Служити топло уз салату од парадајза.
- Пријатно!



- Пудинг припремити према упутству произвођача и послужити након главног оброка.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 723 kcal, бјеланчевине 25 g, масти 23 g, холестерол 28 mg, угљени хидрати 99 g, калцијум 364 mg, натријум 351 mg, гвожђе 3,6 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 9.

#### ДОРУЧАК

#### ПАЛЕНТА СА ЈОГУРТОМ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g паленте,
- 25 g кукурузних пахуљица (корнфлекс),
- 150 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 1 g маслиновог уља,
- 50 g меснатог дијела јабуке.

#### ПРИПРЕМА:

- Паленту припремити према упутству произвођача;
- Додати кукурузне пахуљице и маслиново уље;
- Смјесу прелити јогуртом;
- Након оброка сервирати јабуку.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### МИЛКШЕЈК ОД КУПИНА



10 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g купина,
- 15 g зобених пахуљица,
- 125 g млијека са 1,6% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Оставити зобене пахуљице у млијеку да набубре;
- Затим све састојке измиксати у блендеру.
- Пријатно!

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИРЕ ОД ПАСУЉА, ПИТА СА ЈАБУКАМА

 105 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 0,1 g мљевеног бибера,
- 26 g бијелог младог пасуља,
- 5 g мркве,
- 0,5 g мљевене паприке,
- 2,6 g уља од сунцокрета,
- 60 g воде,
- 0,1 g листа ловора.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g парадајза.

#### Уз ручак послужити:

- 30 g интегралног хљеба.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 3 g уља од сунцокрета,
- 15 g кора за питу,
- 7,6 g шећера,
- 40 g меснатог дијела јабуке,
- 5 g сувог грожђа.

#### ПРИПРЕМА ПАСУЉА:

- На уљу пропржити лук и ситно исјецкану мркву;
- Затим додати воду, ловор и пасуљ претходно прокуван и оцијеђен;
- Кувати на тихој ватри око 90 минута;
- Проциједити и направити пире;
- Послужити уз салату и комад хљеба.



#### ПРИПРЕМА ПИТЕ:

- Кору поуљити, додати шећер, јабуке, суво грожђе и направити савијачу;
- Пећи на 200°C, око 30 минута;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 724 ккал, бјеланчевине 25 g, масти 12 g, холестерол 8 mg, угљени хидрати 122 g, калцијум 475 mg, натријум 614 mg, гвожђе 6,5 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 10.

#### ДОРУЧАК

#### НАМАЗ ОД ПИЛЕЋЕГ БИЈЕЛОГ МЕСА

 20 минута



#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ:

- 20 g бијелог пилећег меса,
- 2 g свјежег листа першуна,
- 2 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 3 g уља од маслине.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 180 g јогурта фит са 0% м.м.

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати бијело месо;
- Све састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз јогурт.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### КОМПОТ ОД КРУШАКА

 30 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g крушке,
- 60 g воде.

#### ПРИПРЕМА:

- Сјединити воће и воду;
- Кувати на тихој ватри док воће не смекша;
- Пријатно!



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

ОСЛИЋ СА ПИРЕОМ  
ОД ГРАШКА,  
КОЛАЧ ОД ШЉИВА



105 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g филета ослића,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 2 g кукурузног брашна,
- 50 g куваног кромпира,
- 60 g замрзнутог грашка,
- 50 g блитве,
- 10 g млијека са 0,1% м.м.,
- 2,5 g маргарина *софт*,
- 0,2 g соли.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g паприке.

#### ЗА КОЛАЧ ОД ШЉИВА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 50 g шљива,
- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 10 g бијелог брашна,
- 20 g млијека са 1,6% м.м.,
- 7 g мљевеног рогача.

#### Посластицу послужити уз:

- 100 g свјежег сока од наранџе.



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 220°C;
- Помијешати мљевену паприку и кукурузно брашно;
- Уваљати филете ослића и пећи око 20 минута на 220° C;
- Блитву и грашак кувати на тихој ватри око 30 минута;
- Поврће, кувани кромпир маргарин и млијеко мутити миксером док се не добије смјеса без грудвица, мало посолити;
- Послужити уз салату од паприке.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА:

- Шљиве очистити и поређати на плех;
- Остале састојке помијешати и прелити шљиве;
- Пећи 30 минута на 200° C.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 721 ккал, бјеланчевине 31 g, масти 10 g, холестерол 92 mg, угљени хидрати 123 g, калцијум 381 mg, натријум 600 mg, гвожђе 4,1 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 11.

---

#### ДОРУЧАК

#### ЧОКОКРИСПИ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g кукурузних пахуљица  
*корнфлекс провита фит,*
- 180 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g какао праха без шећера,
- 5 g шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- У загријано млијеко сипати шећер и какао, промијешати;
- Додати кукурузне пахуљице.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

#### СЛАТКИ ЈОГУРТ



пет минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 80 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 25 g банане,
- 20 g меснатог дијела јабуке,
- 20 g крушке,
- 10 g сувих кајсија,
- 10 g сувог грожђа.

#### ПРИПРЕМА:

- Суво и свјеже воће исјећи на коцкице;
  - Помијешати са јогуртом, сачекати пар минута да суво воће омекша и послужити.
  - Пријатно!
-

# 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

## РУЧАК

### ПОТАЖ ОД БРОКУЛЕ, ПОВРЋЕ СА ПИЛЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ

 100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g цвјетова брокуле,
- 2 g уља од маслине,
- 5 g ољушћеног кромпира,
- 7 g киселе павлаке са 12 % м.м.,
- 30 g воде,
- 0,1 g мирођије,
- 2 g брашна,
- 0,1 g соли.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПОВРЋА СА ПИЛЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g мркве,
- 25 g зелених махуна,
- 5 g црвеног лука,
- 1 g бијелог лука,
- 5 g коријена першуна,
- 7 g коријена целера,
- 2,5 g уља од сунцокрета,
- 30 g пилећег бијелог меса,
- 2,5 g уља од сунцокрета,
- 0,2 g соли.

#### Уз ручак послужити:

- 45 g интегралног хљеба.

#### Посластица:

- 150 g сока од боровнице.

#### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- Скувати цвјетове брокуле;
- На маргарину брокулу динстати и додати воду, наредан кромпир и зачине, кувати 15 минута;
- На крају додати павлаку са умућеним брашном.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ПОВРЋА СА ПИЛЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ:

- На уљу пропржити лук, налити воде и кувати поврће на лаганој ватри око 30 минута;
- У посебној посуди испећи месо на мало уља;
- Сервирати поврће са месом;
- Послужити топло уз хљеб.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 723 kcal, бјеланчевине 27 g, масти 16 g, холестерол 36 mg, угљени хидрати 112 g, калцијум 451 mg, натријум 757 mg, гвожђе 6,4 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 12.

#### ДОРУЧАК

##### ХЉЕБ СА ПАВЛАКОМ, КАКАО НАПИТАК



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба,
- 15 g киселе павлаке са 12% м.м.,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 8 g какао праха без шећера,
- 5 g шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати павлаку;
- У загријано млијеко додати шећер и какао, промијешати.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ПУДИНГ ОД БАНАНЕ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g млијека са 1,6% м.м.,
- 8 g праха пудинга од ванилије,
- 30 g банане,
- 3 g шећера,
- 2 g цимета,
- 5 g сувог грожђа.

##### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача;
- Украсити колугићима банане и сувим грожђем.
- Пријатно!

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПУЊЕНИ ПЛАВИ ПАТЛИЦАН, СМОКВЕ

 45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 130 g плавог патлићана,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 30 g говедина/јунетина са 8% масноће, без кости,
- 10 g киселе павлаке са 12 % м.м.,
- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 5 g црвеног лука,
- 0,1 g соли.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g парадајза.

#### УЗ РУЧАК ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g интегралног хљеба.

#### НАКОН ОБРОКА ПОСЛУЖИТИ:

- 100 g свјежих смокава.

#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати лук и мљевено месо, додати јаје и павлаку;
- Плави патлићан исјећи по дужини на шните дебљине 5 милиметара и пећи на папиру;
- Филовати патлићан месом;
- Пећи у загријаној рерни на 200° С 20 минута,
- Служити уз салату и хљеб.



- Након оброка послужити воће.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 720 kcal, бјеланчевине 29 g, масти 19 g, холестерол 106 mg, угљени хидрати 103 g, калцијум 470 mg, натријум 691 mg, гвожђе 5,6 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 13.

#### ДОРУЧАК

#### ПИТА СА ШПИНАТОМ, БОНЖИТА

 45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g кора за питу,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 30 g шпината,
- 20 g крављег сира од обраног млијека,
- 5 g киселе павлаке са 12% м.м.,
- 10 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,1 g соли.

#### НАПИТАК:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.

#### Посластица:

- 10 g воћно-житне штангле (нпр. бонжита са марелицом).

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 220° C;
- Скувати шпинат и помијешати га са сиром и павлаком;
- Смјесом филовати науљену кору;
- Пећи око 30 минута на 200°С;
- Послужити уз јогурт;
- Посластица након оброка.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ЧОКО-РИЖА СА БОРОВНИЦАМА

 30 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 80 g млијека са 1,6% м.м.,
- 12 g риже,
- 2 g цимета,
- 4 g какао праха без шећера,
- 5 g шећера,
- 30 g смрзнутих боровница.

#### ПРИПРЕМА:

- У посуду налити воду и загријати до кључања;
- Додати рижу и шећер;
- Кувати на тихој ватри 10 минута;
- Затим додати млијеко, какао и кувати још 15 минута;
- Украсити циметом и боровницама.
- Пријатно!

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ЧОРБА ОД ПОВРЋА, СЛОЖЕНАЦ ОД ЋУРЕЋЕГ БИЈЕЛОГ МЕСА

 75 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g црвеног купуса,
- 5 g коријена целера,
- 5 g коријена першуна,
- 10 g црвеног лука,
- 10 g мркве,
- 4 g уља од маслине,
- 20 g воде,
- 0,1 g соли,
- 45 g интегралног хљеба.

##### ЗА ПОРЦИЈУ СЛОЖЕНЦА СА ЋУРЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4 g уља од маслине,
- 50 g тиквица,
- 50 g ољушћеног кромпира,
- 30 g смрзнутог грашка,
- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 20 g млијека са 0,1% м.м.,
- 30 g ћурећег бијелог меса.

##### САЛАТА:

- 30 g парадајза.



##### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- Продинстати лук на мало уља и додати остало поврће исјечено на коцкице;
- Кувати на лаганој ватри око 20 минута;
- Послужити уз хљеб.
- Пријатно!



##### ПРИПРЕМА СЛОЖЕНЦА:

- На уљу продинстати месо;
- Поврће исјећи на коцкице и кувати на лаганој ватри 20 минута;
- Сјединити састојке и сипати у ватростални суд;
- Прелити смјесом јаја и млијека;
- Пећи у загријаној рерни око 30 минута;
- Послужити уз салату.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 722 kcal, бјеланчевине 36 g, масти 23 g, холестерол 143 mg, угљени хидрати 88 g, калцијум 519 mg, натријум 656 mg, гвожђе 6,1 mg

## 1-3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 14.

#### ДОРУЧАК

#### МИНИ МЕДИТЕРАН ПИЦА, ЧОКО ЈОГИ



10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ МИНИ ПИЦЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралног хљеба,
- 2 g кечапа,
- 5 g наренданог пармезана,
- 3 g уља од маслине,
- 10 g туне у уљу.

#### ЗА ЧОКО ЈОГИ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 2 g цимета,
- 3 g шећера,
- 3 g какао праха без шећера,
- 30 g крушке.

#### ПРИПРЕМА:

- Науљити комад хљеба, ставити туну, кечап и пармезан;
- Пећи пет минута у рерни загријаној на 200° C;
- Састојке за чоко јоги измиксати у блендеру и послужити уз мини пицу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПЕЧЕНА БУНДЕВА



40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 98 g бундеве,
- 0,9 g уља од сунцокрета,
- 6,8 g шећера,
- 6,8 g мљевених ораха,
- 6,8 g мљевених бадема.

#### ПРИПРЕМА БУНДЕВЕ:

- Бундеву исјећи и очистити;
- Исјечене шните положити на поуљену тепсију;
- Сваку шниту избоцкати виљушком и посути шећером;
- Пећи 30 минута у рерни на 200° C;
- Мљевене орахе и бадеме посути пред sluжење.
- Пријатно!

## 1-3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИРЕ ОД БЛИТВЕ, ОСЛИЋ, ВОЋНО-ЖИТНА ШТАНГЛА



 75 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ОСЛИЋА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g филета ослића,
- 0,3 g мљевене паприке,
- 2 g кукурузног брашна,
- 2 g уља од маслине.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИРЕА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g блитве,
- 50 g кромпира,
- 5 g уља од маслине,
- 0,1 g соли.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g паприке.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g интегралног хљеба.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- → 5 g воћно-житне штангле  
(нпр. *бонжита* са марелицом).

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 220° C;
- Помијешати мљевену паприку и кукурузно брашно;
- Уваљати филете ослића и пећи на 220° C, око 20 минута;
- Кромпир и блитву скувати;
- Поврће и уље мутити миксером док се не добије смјеса без грудвица, мало посолити;
- Послужити уз салату од паприке.
- Након главног оброка послужити посланицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 718 kcal, бјеланчевине 27 g, масти 28 g, холестерол 22 mg, угљени хидрати 85 g, калцијум 402 mg, натријум 646 mg, гвожђе 5,1 mg

## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 15.

#### ДОРУЧАК

#### СПАНА ТОРТА ОД КАРФИОЛА, СУВО ВОЋЕ

 45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g карфиола,
- 20 g кокошијег јајета,
- 20 g млијека са 1,6% м.м.,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 0,1 g соли.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 30 g хељдиног хљеба,
- 10 g микса од сувог воћа (јабука, крушка, банана).

#### ПРИПРЕМА:

- Скувати карфиол;
- Прелив направити од јаја, брашна и млијека;
- Науљити ватростални суд, ставити карфиол и прелити;
- Пећи око 30 минута у рерни загријаној на 200° С;
- Сервирати уз комад хљеба и јогурт.
- Након оброка послужити суво воће као послатицу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ЧОКО КНЕДЛЕ, КОМПОТ

 40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ КНЕДЛИ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g кокошијег јајета,
- 10 g пшеничног гриза,
- 6 g какао праха без шећера,
- 6 g шећера.

#### НАПИТАК:

- 50 g компота од брескве.

#### ПРИПРЕМА:

- Помијешати све састојке за кнедле и оставити да одстоји 30 минута;
- У прокључалу воду кашичицом убацити кнедле и кувати док не изађу на површину;
- Послужити уз компот од брескве.
- Пријатно!



## 1 - 3 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ПРВЕ ДО ТРЕЋЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПУЊЕНА ПАПРИКА, ПИШКОТЕ



75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПУЊЕНИХ ПАПРИКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g жутих паприка,
- 30 g мљевене телетине/  
јунетине са 8% масноће, без  
кости,
- 7 g интегралне риже,
- 2 g бијелог лука,
- 4 g црвеног лука,
- 20 g мркве,
- 0,2 g мљевеног бибера,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 44 g воде,
- 2 g свјежег листа першуна,
- 2 g свјежег листа целера,
- 5 g уља од сунцокрета.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g куване цвекле.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g интегралног хљеба.

#### Посластица:

- 20 g пишкота.

#### ПРИПРЕМА ПУЊЕНИХ ПАПРИКА:

- Лук ситно исјецкати, мркву нарендати и динстати са мљевеним месом;
- Додати интегралну рижу и кувати 10 минута на тихој ватри;
- На крају додати зачине и добро промијешати;
- Филovati паприке, редати густо и налити водом;
- Кувати на тихој ватри око 120 минута;
- Послужити уз салату и комад хљеба.
- Након главног оброка сервирати послатицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 723 kcal, бјеланчевине 28 g, масти 20 g, холестерол 152 mg, угљени хидрати 102 g, калцијум 308 mg, натријум 613 mg, гвожђе 5,5 mg





## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 1.

#### ДОРУЧАК

#### МЛИЈЕЧНИ НАМАЗ, ЧОКОШЕЈК



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 0,1 % м.м.,
- 60 g интегралног хљеба,
- 5 g џема од црних рибизли,
- 3 g маргарина *софт*,
- 10 g топљеног сира у листићима,
- 30 g шљива,
- 30 g бијелог грожђа,
- 10 g какао праха без шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Намазати кришку хљеба сиром;
- Другу кришку намазати маргарином и џемом;
- У блендеру измиксати млијеко, какао и воће.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### КОЛАЧ ОД ЈАБУКЕ



#### ЗА ПОРЦИЈУ КОЛАЧА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g интегралног брашна,
- 5 g шећера,
- 5 g свјежег кокошијег јајета,
- 20 g меснатог дијела јабуке,
- 0,3 g прашка за пециво,
- 25 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 1 g уља од сунцокрета,
- 5 g сувог грожђа,
- 5 g мљевених бадема.

#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 200 °C;
- Све састојке помијешати и сипати у плех обложен папиром за печење;
- Пећи 40 минута на 180 °C;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!

#### Послужити уз:

- 70 g млијека са 1,6% м.м.

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### МУСАКА ОД ТИКВИЦА И ЋУРЕТИНЕ, ВОЋНО-ЖИТНА ШТАНГЛА



 25 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g тиквица,
- 40 g грашка,
- 20 g кромпира,
- 30 g ћурећег бијелог меса,
- 10 g свјежег кокошијег јајета,
- 20 g павлаке са 12% м.м.,
- 3 g уља од маслине,
- 45 g бијелог хљеба.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 40 g парадајза,
- 40 g жуте паприке,
- 2 g уља од маслине.

#### ПОСЛАСТИЦА:

- 25 g воћно-житне штангле (нпр. *бонжита* са марелицом).

#### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- На уљу пропржити тиквице сјечене на танке колутове са ћуретином исјеченом на коцкице;
- Скувати кромпир и грашак;
- У ватросталној посуди поређати намирнице сљедећим редослиједом: кромпир, грашак, месо, тиквице;
- Од јајета и павлаке направити смјесу и прелити;
- Пећи 30 минута у рерни загријаној на 200 °С;
- Послужити уз салату и комад хљеба;
- Након главног оброка послужити посластицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 968 kcal, бјеланчевине 38 g, масти 26 g, холестерол 99 mg, угљени хидрати 138 g, калцијум 484 mg, натријум 802 mg, гвожђе 7,4 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 2.

#### ДОРУЧАК

##### НАМАЗ ОД БРОКУЛЕ, СЛАТКИ КАКАО



пет минута



##### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g брокуле,
- 3 g црвеног лука,
- 20 g бијелог масног крављег сира.

##### И ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g хељдиног хљеба.

##### НАПИТАК:

- 200 g млијека са 1,6% м.м.,
- 5 g меда,
- 6 g какао праха без шећера.

##### ПРИПРЕМА:

- Скувати брокулу;
- Састојке за намаз измиксати у блендеру;
- Помијешати топло млијеко, мед и какао;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз млијеко.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 180 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 70 g шљива,
- 3 g мљевених бадема,
- 12 g сувих кајсија,
- 2 g цимета.

##### ПРИПРЕМА:

- Измиксати све састојке у блендеру.
- Пријатно!

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### МУСАКА ОД ПАТЛИЦАНА, МАФИНИ

 100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 130 g кромпира,
- 90 g патлиџана,
- 90 g млијека са 1,6% м.м.,
- 30 g свјежег кокошијег јајета,
- 5 g уља од маслине,
- 0,2 g соли.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g парадајза,
- 2 g уља од маслине.

#### ЗА ПОРЦИЈУ МАФИНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1,5 g уља од сунцокрета,
- 3,6 g млијека са 2,8% м.м.,
- 2,9 g шећера,
- 0,3 g прашка за пециво,
- 0,08 g соли,
- 7,3 g бијелог брашна,
- 3,6 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 8,8 g воћног коктела у густом соку,
- 1,7 g свјежег кокошијег јајета.

#### КАО НАПИТАК ПОСЛУЖИТИ:

- 150 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА МУСАКЕ:

- Скувати кромпир;
- У рерни загријаној на 250 °С, у тепсији, око 15 минута пећи патлиџан исјечен на танке листове;
- У ватросталну посуду редати наизмјенично кромпир и испечени патлиџан, прелити смјесом млијека и јаја;
- Вратити у рерну и пећи 35 минута на 200 °С;
- Послужити уз салату;
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА МАФИНА:

- Помијешати све састојке и сипати у модле за мафине;
- Пећи око 30 минута у рерни загријаној на 200 °С;
- Послужити уз сок након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 966 kcal, бјеланчевине 38 g, масти 28 g, холестерол 178 mg, угљени хидрати 134 g, калцијум 791 mg, натријум 754 mg, гвожђе 6,1 mg

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 3.

#### ДОРУЧАК

#### СПАНИ МАФИНИ, ВОЋНИ ЈОГУРТ

 45 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ МАФИНА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 10 g бијелог брашна,
- 3 g киселе павлаке са 12% м.м.,
- 0,3 g прашка за пециво,
- 8 g свјежег крављег сира,
- 15 g млијека са 1,6% м.м.,
- 20 g свјежег кокошијег јајета,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 20 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*).

#### ПРИПРЕМА МАФИНА:

- Загријати рерну на 200 °С;
- Помијешати све наведене састојке и сипати их у модле за мафине;
- Пећи 40 минута на 200 °С;
- Исјецкати воће на коцке и помијешати са јогуртом.
- Пријатно!

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВОЋНОГ ЈОГУРТА ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 200 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 30 g крушке.

#### УЖИНА

#### ПУДИНГ СА РОГАЧЕМ

 15 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 0,1% м.м.,
- 10 g праха пудинга од ванилије,
- 6 g меда,
- 7 g мљевеног рогача,
- 5 g мљевених ораха,
- 5 g какао праха без шећера.

#### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача;
- Додати орахе, мед, какао и рогач на крају кувања.
- Пријатно!

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПОТАЖ ОД ПОВРЋА СА ЈУНЕТИНОМ, ТУФАХИЈА

 100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПОТАЖА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 1,5 g бијелог лука,
- 7 g црвеног лука,
- 0,2 g мљевеног бибера,
- 50 g јунетине/говедине са 8% масноће,
- 30 g воде,
- 0,6 g мљевене паприке,
- 1,5 g свјежег листа першуна,
- 1,5 g свјежег листа целера,
- 15 g мркве,
- 20 g прекуване риже,
- 7 g павлаке са 20% м.м.,
- 0,2 g соли,
- 30 g бијелог хљеба.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g паприке.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ТУФАХИЈА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 55,6 g меснатог дијела јабуке,
- 15,5 g воде,
- 15,5 g шећера,
- 0,6 g маслаца,
- 3 g шлага у спреју,
- 0,3 g ванилин шећера,
- 9,2 g мљевених ораха,
- 0,1 g цимета.

#### ПРИПРЕМА ПОТАЖА:

- На мало воде продинстати лук, мркву и месо исјечено на коцкице, па кувати око 20 минута;
- Додати зачине, рижу, воду и павлаку;
- Послужити топло уз салату и хљеб.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ТУФАХИЈА:

- Јабуку огулити, очистити сјеменке и скувати;
- У води помијешати шећер, ванилин шећер, цимет, маслац;
- Кад проври додати мљевене орахе;
- Филовати јабуку;
- Украсити шлагом;
- Послужити након главног obroка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 960 kcal, бјеланчевине 39 g, масти 28 g, холестерол 141 mg, угљени хидрати 113 g, калцијум 670 mg, натријум 751 mg, гвожђе 7,1 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 4.

#### ДОРУЧАК

#### ПИТА СА СИРОМ И ШПИНАТОМ, МИЛКШЕЈК ОД ДИЊЕ



40 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 20 g кора за питу,
- 30 g крављег сира од обраног млијека,
- 30 g шпината,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 0,1 g соли.

#### ЗА МИЛКШЕЈК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g диње,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 25 g пишкота.



#### ПРИПРЕМА ПИТЕ:

- Загријати рерну на 220 °С;
- Шпинат прокувати и проциједити;
- Направити фил од шпината и сира и филовати науљену кору;
- Пећи 30 минута на 220 °С;
- Састојке за милкшејк помијешати и измиксати у блендеру;
- Послужити уз питу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### КРИСПИ ЧОКОШЕЈК ОД БАНАНЕ



пет минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 125 g млијека са 3,4% м.м.,
- 20 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 5 g какао праха без шећера,
- 30 g банане.



#### ПРИПРЕМА:

- Све састојке измиксати у блендеру и послужити напитаком.
- Пријатно!

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИРЕ СА ЋУРЕЋИМ МЕСОМ И КОМПОТ

 100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g ољушћеног кромпира,
- 5 g маргарина *софт*,
- 40 g млијека са 1,6% м.м.,
- 50 g блитве,
- 2 g уља од маслине за припрему блитве,
- 0,2 g соли,
- 40 g печеног ћурећег меса.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g цвекле,
- 3 g уља од маслине.

#### ЗА КОМПОТ ОД ВИШАЊА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g замрзнутих вишања,
- 100 g воде,
- 15 g сувих кајсија.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Скувати кромпир и измиксати га са млијеком и маргарином;
- Блитву обарити и продинстати на уљу;
- Сервирати пире и блитву са печеним ћурећим месом и салатом;
- Послужити топло.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА КОМПОТА:

- Помијешати воће и воду и кувати док воће не омекша.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 957 ккал, бјеланчевине 33 g, масти 26 g, холестерол 110 mg, угљени хидрати 126 g, калцијум 532 mg, натријум 735 mg, гвожђе 8 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 5.

#### ДОРУЧАК

##### НАМАЗ И МЛИЈЕКО



пет минута



##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 7 g маслаца од кикирикија,
- 5 g маргарина *софт*,
- 10 g џема од боровнице,
- 200 g млијека са 1,6% м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати маслац;
- На други комад хљеба намазати маргарин и џем;
- Послужити уз млијеко.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### КРИСПИ МИЛКШЕЈК



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 0,1% м.м.,
- 20 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 4 g шећера,
- 60 g купина,
- 30 g банане.

##### ПРИПРЕМА:

- Млијеко, воће и шећер измиксати у блендеру;
- Додати кукурузне пахуљице.
- Пријатно!

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### РИЖА У УМАКУ ОД ОСЛИЋА, САПАТА И ЖЕЛЕ

 100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g филета ослића,
- 15 g сока од парадајза (конц. 10%),
- 10 g црвеног лука,
- 1,5 g бијелог лука,
- 1,5 g оригана,
- 1,5 g свјежег листа целера,
- 7 g уља од сунцокрета,
- 60 g интегралне риже,
- 30 g блитве.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g купуса,
- 3 g уља од маслине,
- 3 g сока од лимуна.

#### ЗА ПОСЛАСТИЦУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 13 g сока од црних рибизли,
- 2 g праха пудинга од малине.

#### ПРИПРЕМА РИЖЕ У УМАКУ ОД ОСЛИЋА И ПАРАДАЈЗА:

- На уљу пропржити лук и филе ослића;
- Додати сок од парадајза и зачине;
- Кувати интегралну рижу у води око 40 минута;
- Блитву скувати и проциједити;
- Рижу и блитву прелити умаком и послужити.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ЖЕЛЕА:

- Припремити према упутству произвођача, као пудинг без додатка шећера;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 kcal, бјеланчевине 36 g, масти 24 g, холестерол 39 mg, угљени хидрати 127 g, калцијум 581 mg, натријум 840 mg, гвожђе 6,9 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 6.

#### ДОРУЧАК

##### ЖИТНА КАША



пет минута



##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 30 g зобених пахуљица,
- 180 g јогурта са 1,5% м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати јогурт и зобене пахуљице;
- Оставити око три до пет минута да набубре;
- Додати кукурузне пахуљице, промијешати и послужити.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ВОЋНИ ЈОГУРТ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 100 g свјежих купина,
- 10 g шећера,
- 30 g црног грожђа,
- 50 g банане.

##### ПРИПРЕМА:

- Састојке сјединити и измиксати у блендеру.
- Пријатно!



## РУЧАК

### ШАРЕНА МУСАКА



100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g мркве,
- 50 g ољушћеног кромпира,
- 20 g брокуле,
- 20 g карфиола,
- 60 g грашка,
- 5 g црвеног лука,
- 40 g мршаве телетине,
- 7 g уља од сунцокрета за припрему,
- 10 g свјежег кокошијег јајета,
- 10 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 3 g уља од сунцокрета за подмазивање,
- 0,2 g соли.

#### УЗ ГЛАВНИ ОБРОК ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g интегралног хљеба.

#### КАО ПОСЛАСТИЦУ:

- 20 воћно-житне штангле (нпр. бонжита са марелицом).

#### ПРИПРЕМА:

- Лук динстати на уљу док не постане стакласт, затим додати насјецкану мркву и динстати још пет минута;
- Додати месо, посолити и динстати уз досипање воде;
- Кромпир исјецкати на колутове, брокулу, грашак и карфиол лагано бланширати;
- Кад је месо готово, на подмазану тепсију ставити слој кромпира, меса, поврћа и завршити са кромпиром;
- Умутити јаја са млијеком, па прелити преко мусаке;
- Ставити у рерну загријану на 200 °C и пећи 60 минута;
- Служити топло уз интегрални хљеб;
- Након оброка послужити послатицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 964 кcal, бјеланчевине 42 g, масти 23 g, холестерол 77 mg, угљени хидрати 141 g, калцијум 655 mg, натријум 890 mg, гвожђе 8,6 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 7.

#### ДОРУЧАК

##### СЕНДВИЧ ЧИПС ОД ЈАБУКА И МЛИЈЕКО СА КАКАОМ



пет минута

##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 10 g пилећих прса у омоту,
- 45 g интегралног хљеба,
- 200 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g какао праха без шећера,
- 5 g шећера.

##### КАО ПОСЛАСТИЦУ ПОСЛУЖИТИ:

- 25 g сувих јабука.



##### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба ставити шунку;
- Млијеко загријати и помијешати шећер и какао;
- Након оброка послужити посланицу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ФРАПЕ ОД БАНАНЕ



пет минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g млијека са 1,6% м.м.,
- 50 g банане,
- 10 g сувих кајсија,
- 10 g мљевених бадема.



##### ПРИПРЕМА:

- Састојке сјединити и измиксати у блендеру.
- Пријатно!



## РУЧАК

### ОСЛИЋ СА ПИРЕОМ И КУПУСОМ И ЧОКО МАФИН



100 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g мркве,
- 50 g ољушћеног кромпира,
- 30 g брокуле,
- 2 g маргарина *софт*,
- 20 g млијека са 1,6 % м.м.,
- 0,2 g соли,
- 50 g филета ослића.

#### УЗ ГЛАВНИ ОБРОК ПОСЛУЖИТИ САЛАТУ:

- 30 g купуса,
- 5 g уља од маслине,
- 3 g сока од лимуна.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЧОКОМАФИНА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 4,9 g маргарина,
- 1,2 g нарибане коре лимуна,
- 4 g млијека са 2,8% м.м.,
- 0,6 g прашка за пециво,
- 7,5 g чоколаде за кување,
- 6,9 g свјежег кокошијег јајета,
- 10 g шећера,
- 13 g бијелог брашна,
- 1,4 g кукурузног бијелог  
брашна.

#### НАПИТАК:

- 150 g сока од наранџе.



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Скувати кромпир, мркву и брокулу и измиксати у блендеру са додатком млијека и маргарина;
- Загријати рерну на 220 °С;
- Ослић посолити и ставити на папир за печење;
- Пећи око 20 минута;
- Послужити топло, уз салату.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА МАФИНА:

- Загријати рерну на 200 °С;
- Све састојке помијешати и сипати у модле за мафине;
- Пећи 30 минута;
- Послужити након главног оброка уз сок.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 966 ккал, бјеланчевине 37 g, масти 29 g, холестерол 84 mg, угљени хидрати 134 g, калцијум 540 mg, натријум 784 mg, гвожђе 5,8 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 8.

---

#### ДОРУЧАК

##### КАША ОД КЕКСА



пет минута



##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g плазма кекса,
- 180 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g сувог грожђа,
- 10 g сувих кајсија,
- 10 g мљевених бадема.

##### ПРИПРЕМА:

- Издробити плазму у топло млијеко;
- Додати суво воће и бадем.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

##### КУВАНО ЈАЈЕ, ПЕЧЕНА БУНДЕВА



60 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 25 g куваног кокошијег јајета;
- 100 g млијека са 0,1% м.м.

##### ЗА ПОРЦИЈУ БУНДЕВЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g бундеве,
- 7 g шећера,
- 1 g уља од сунцокрета,
- 7 g мљевених бадема,
- 3 g цимета.

##### ПРИПРЕМА:

- Плех подмазати уљем;
  - Бундеву посути шећером;
  - Пећи на 200 °С, 60 минута;
  - Послужити уз млијеко.
  - Пријатно!
-

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### РИЖА, ГРАШАК И ПИЛЕЋЕ БИЈЕЛО МЕСО, ПУДИНГ

 100 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 2 g уља од сунцокрета,
- 70 g грашка,
- 34 g мркве,
- 30 g интегралне риже,
- 0,3 g соли,
- 40 g пилећег бијелог меса,
- 3 g уља од маслине.

#### УЗ ГЛАВНИ ОБРОК ПОСЛУЖИТИ САЛАТУ:

- 30 g парадајза,
- 1 g уља од маслине.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПУДИНГА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 0,1% м.м.,
- 8 g праха пудинга од чоколаде,
- 8 g шећера,
- 5 g мљевеног рогача,
- 10 g куваног кокошијег  
жуманца.

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Рижу динстати на уљу док не постане стакласта, затим додати воде у односу 1:3;
- Кувати на благој ватри око 40 минута;
- Грашак и исјецкану мркву скувати и додати мало уља;
- Долијевати воду по потреби;
- Посољено пилеће месо испећи на мало уља;
- Служити топло уз салату од парадајза.
- Пријатно!



- Пудинг припремити према упутству произвођача и послужити након главног оброка;
- Додати рогач и кувано жуманце у току припреме.

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 960 kcal, бјеланчевине 44 g, масти 30 g, холестерол 244 mg, угљени хидрати 121 g, калцијум 767 mg, натријум 484 mg, гвожђе 6,8 mg

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 9.

#### ДОРУЧАК

##### ПАЛЕНТА СА ЈОГУРТОМ



пет минута



##### ЗА ОБРОК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g паленте
- 30 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 150 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 3 g уља од маслине,
- 50 g меснатог дијела јабуке.

##### ПРИПРЕМА:

- Паленту припремити према упутству произвођача;
- Додати кукурузне пахуљице и маслиново уље;
- Смјесу прелити јогуртом;
- Након оброка сервирати јабуку.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### МИЛКШЕЈК ОД КУПИНА



10 минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 80 g купина,
- 25 g зобених пахуљица,
- 150 g млијека са 1,6% м.м.

##### ПРИПРЕМА:

- Оставити зобене пахуљице пет минута у млијеку да набубре;
- Све састојке измиксати у блендеру.
- Пријатно!

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИРЕ ОД ПАСУЉА И ПИТА СА ЈАБУКАМА

 105 минута



#### За једну порцију главног оброка је потребно:

- 2 g бијелог лука,
- 7 g црвеног лука,
- 0,2 g мљевеног бибера,
- 35 g бијелог младог пасуља,
- 7 g мркве,
- 0,7 g мљевене паприке,
- 3 g уља од сунцокрета,
- 100 g воде,
- 0,3 g сувог листа лавора.

#### Као салату послужити:

- 50 g парадајза.

#### Уз ручак послужити:

- 45 g интегралног хљеба.

#### За порцију пите је потребно:

- 3 g уља од сунцокрета,
- 20 g кора за питу,
- 10 g шећера,
- 60 g меснатог дијела јабуке,
- 7,5 g сувог грожђа.

#### Припрема пасуља:

- На уљу пропржити лук и ситно исјецкану мркву;
- Затим додати воду, лавор и претходно прокуван и оцијеђен пасуљ;
- Кувати на тихој ватри око 90 минута;
- Проциједити и направити пире;
- Послужити уз салату и комад хљеба.



#### Припрема пите:

- Кору поуљити, додати шећер, јабуке, суво грожђе и направити савијачу;
- Пећи око 30 минута на 200 °C;
- Послужити након главног оброка.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 955 kcal, бјеланчевине 33 g, масти 17 g, холестерол 10 mg, угљени хидрати 161 g, калцијум 605 mg, натријум 801 mg, гвожђе 8,4 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 10.

#### ДОРУЧАК НАМАЗ ОД ПИЛЕЋЕГ БИЈЕЛОГ МЕСА

 20 минута

#### ЗА НАМАЗ ЈЕ ПОТРЕБНО ПО ПОРЦИЈИ:

- 20 g бијелог пилећег меса,
- 2 g свјежег листа першуна,
- 2 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 3 g уља од маслине.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 200 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 25 g сувих кајсија.



#### ПРИПРЕМА:

- Скувати бијело месо;
- Све састојке измиксати у блендеру;
- Намазати на комад хљеба и послужити уз јогурт;
- Након оброка послужити ситно исјецкане суве кајсије.
- Пријатно!

#### УЖИНА КОПОТ ОД КРУШАКА И ВАНИЛИЦЕ

 60 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 120 g крушака,
- 60 g воде.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ВАНИЛИЦА ЈЕ ПОТРЕБНО:

Тијесто:

- 2,9 g мљевених ораха,
- 0,5 g ванилин шећера,
- 2,9 g бијелог брашна,
- 2,8 g свјежег кокошијег јајета,
- 2,9 g свињске масти,
- 2,9 g шећера.

Фил:

- 0,4 g џема од кајсије,
- 2,3 g шећера у праху.



#### ПРИПРЕМА:

- Сјединити воће и воду;
- Кувати на тихој ватри док не омекша.

#### ПРИПРЕМА ВАНИЛИЦА:

- Од наведених састојака замијесити тијесто и оставити у фрижидеру 30 минута;
- Растањити на дебљину пет mm и калупом вадити ванилице;
- Пећи на 180 °C док не порумене;
- Топле филовати џемом и посути шећером у праху.
- Пријатно!



## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ОСЛИЋ СА ПИРЕОМ ОД ГРАШКА И КОЛАЧ ОД ШЉИВА



105 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ГЛАВНОГ ОБРОКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g филета ослића,
- 0,5 g мљевене паприке,
- 3 g кукурузног брашна,
- 50 g куваног кромпира,
- 80 g замрзнутог грашка,
- 60 g блитве,
- 15 g млијека са 0,1% м.м.,
- 8 g уља од сунцокрета,
- 0,2 g соли.

#### ЗА САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 30 g паприке,
- 2 g уља од сунцокрета.

#### ЗА КОЛАЧ ОД ШЉИВА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 70 g шљива,
- 20 g свјежег кокошијег јајета,
- 15 g бијелог брашна,
- 20 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g мљевеног рогача.



#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 220 °С;
- Помијешати мљевену паприку и кукурузно брашно;
- Уваљати филете ослића и пећи око 20 минута на 220 °С;
- Блитву и грашак кувати око 30 минута на тихој ватри;
- Поврће, кувани кормпир, маргарин и млијеко мутити миксером док се не добије смјеса без грудвица, мало посолити;
- Послужити уз салату од паприке.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА:

- Шљиве очистити и поредати у ватросталну посуду;
- Остале састојке помијешати и прелити шљиве;
- Пећи 30 минута на 200 °С.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 969 ккал, бјеланчевине 37 g, масти 25 g, холестерол 128 mg, угљени хидрати 143 g, калцијум 505 mg, натријум 687 mg, гвожђе 7,7 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 11.

#### ДОРУЧАК

##### ЧОКОКРИСПИ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g кукурузних пахуљица (нпр. *корнфлекс провита фит*),
- 200 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g какао праха без шећера,
- 10 g меда.

##### ПРИПРЕМА:

- У загријано млијеко сипати мед и какао, промијешати;
- Додати кукурузне пахуљице.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### СЛАТКИ ЈОГУРТ



пет минута



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 200 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 30 g банане,
- 25 g меснатог дијела јабуке,
- 25 g крушке,
- 5 g сувих кајсија,
- 5 g сувог грожђа.

##### ПРИПРЕМА:

- Суво и свјеже воће исјећи на коцкице;
- Помијешати са јогуртом, сачекати пар минута да воће омекша и послужити.
- Пријатно!



## РУЧАК

### ПОТАЖ ОД БРОКУЛЕ И ПОВРЋЕ СА ПИЛЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ



100 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g цвјетова брокуле,
- 3 g уља од маслине,
- 7 g ољушћеног кромпира,
- 10 g киселе павлаке са 12 % м.м.,
- 40 g воде,
- 0,2 g мирођије,
- 3 g брашна,
- 0,1 g соли.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПОВРЋА СА ПИЛЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ:

- 30 g мркве,
- 35 g зелених махуна,
- 5 g црвеног лука,
- 1,5 g бијелог лука,
- 7 g коријена першуна,
- 10 g коријена целера,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 40 g пилећег бијелог меса,
- 3 g уља од сунцокрета за припрему оброка,
- 0,1 g соли.

#### УЗ РУЧАК ПОСЛУЖИТИ:

- 45 g интегралног хљеба.

#### Посластица:

- 150 g сока од боровнице,
- 10 g воћно-житне штангле
- (нпр. *бонжита* са ананасом).



#### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- Скувати цвјетове брокуле;
- На маслиновом уљу динстати брокулу, додати воду, наредан кромпир и зачине, кувати 15 минута;
- На крају додати павлаку са умућеним брашном.
- Пријатно!



#### ПРИПРЕМА ПОВРЋА СА ПИЛЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ:

- На уљу пропржити лук, насути воде и кувати поврће на лаганој ватри око 30 минута;
- У посебној посуди, на мало уља, испећи месо;
- Сервирати поврће са месом;
- Послужити топло уз хљеб;
- Након оброка послужити послатицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 961 ккал, бјеланчевине 38 g, масти 25 g, холестерол 49 mg, угљени хидрати 106 g, калцијум 681 mg, натријум 881 mg, гвожђе 9,6 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

---

### ЈЕЛОВНИК 12.

---

#### ДОРУЧАК

##### ХЉЕБ СА ПАВЛАКОМ И КАКАО НАПИТАК



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 60 g интегралног хљеба,
- 20 g киселе павлаке са 12% м.м.,
- 200 g млијека са 1,6% м.м.,
- 10 g какао праха без шећера,
- 10 g меда.

##### ПРИПРЕМА:

- На комад хљеба намазати павлаку;
- У загријано млијеко додати мед и какао, промијешати.
- Пријатно!

---

#### УЖИНА

##### ПУДИНГ ОД БАНАНЕ



##### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 12 g праха пудинга од ванилије,
- 40 g банане,
- 5 g шећера,
- 3 g цимета,
- 5 g сувог грожђа.

##### ПРИПРЕМА:

- Пудинг припремити према упутству произвођача;
  - Украсити колутићима банане и сувим грожђем.
  - Пријатно!
-

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПУЊЕНИ ПЛАВИ ПАТЛИЦАН И СМОКВЕ

 45 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g плавог патлићана,
- 7 g уља од сунцокрета,
- 40 g говедине/јунетине са 8% масноће, без кости,
- 30 g млијека са 0,1 % м.м.,
- 20 g свјежег кокошијег јајета,
- 7 g црвеног лука,
- 0,1 g соли.

#### КАО САЛАТУ ПОСЛУЖИТИ:

- 50 g парадајза.

#### УЗ РУЧАК ПОСЛУЖИТИ:

- 60 g интегралног хљеба.

#### НАКОН ОБРОКА ПОСЛУЖИТИ:

- 150 g свјежих смокава.

#### ПРИПРЕМА:

- На уљу продинстати лук и мљевено месо, додати јаје и павлаку;
- Плави патлићан исјећи по дужини на шните дебљине 5 милиметара и пећи на папиру;
- Филовати патлићан месом;
- Пећи 20 минута у рерни загријаној на 200 °С;
- Служити уз салату и хљеб.



- Након оброка послужити воће.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 959 ккал, бјеланчевине 39 g, масти 24 g, холестерол 138 mg, угљени хидрати 141 g, калцијум 645 mg, натријум 909 mg, гвожђе 7,6 mg

## 4 - 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 13.

#### ДОРУЧАК

#### ПИТА СА ШПИНАТОМ И МИЛКШЕЈК

 45 минута

#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПИТЕ ЈЕ

##### ПОТРЕБНО:

- 25 g кора за питу,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 40 g шпината,
- 25 g крављег сира од обраног млијека,
- 5 g павлаке са 12% м.м.,
- 12 g свјежег кокошијег јајета,
- 0,15 g соли.

#### ЗА МИЛКШЕЈК ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 200 g млијека са 0,1% м.м.,
- 5 g какао праха без шећера,
- 5 g меда,
- 100 g свјеже крушке.



#### ПРИПРЕМА:

- Загријати рерну на 220 °С;
- Скувати шпинат и помијешати га са сиром и павлаком;
- Смјесом филовати науљену кору;
- Пећи око 30 минута на 200 °С;
- Састојке за милкшејк измиксати у блендеру.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ЧОКО-РИЖА СА БОРОВНИЦАМА

 30 минута

#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g млијека са 1,6% м.м.,
- 15 g риже,
- 2 g цимета,
- 5 g какао праха без шећера,
- 5 g шећера,
- 40 g смрзнутих боровница.



#### ПРИПРЕМА:

- У посуду налити воду и загријати до кључања;
- Додати рижу и шећер;
- Кувати на тихој ватри 10 минута;
- Затим додати млијеко, какао и кувати још 15 минута;
- Украсити циметом и боровницама.
- Пријатно!

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ЧОРБА ОД ПОВРЋА И СЛОЖЕНАЦ ОД ЋУРЕЋЕГ БИЈЕЛОГ МЕСА

 75 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЧОРБЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g црвеног купуса,
- 7 g коријена целера,
- 7 g коријена першуна,
- 15 g црвеног лука,
- 15 g мркве,
- 4 g уља од маслине,
- 30 g воде,
- 0,1 g соли,
- 45 g интегралног хљеба.

##### ЗА ПОРЦИЈУ СЛОЖЕНЦА СА ЋУРЕЋИМ БИЈЕЛИМ МЕСОМ:

- 4 g уља од маслине,
- 60 g тиквица,
- 60 g ољушћеног кромпира,
- 40 g смрзнутог грашка,
- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 20 g млијека са 0,1% м.м.,
- 30 g ћурећег бијелог меса.

##### САЛАТА:

- 30 g парадајза.

##### ПОСЛАСТИЦА:

- 20 g воћно-житне штангле (нпр. бонжита са брусницом).



##### ПРИПРЕМА ЧОРБЕ:

- Продинастати лук на мало уља и додати остало поврће исјечено на коцкице;
- Кувати на лаганој ватри око 20 минута;
- Послужити уз хљеб.
- Пријатно!



##### ПРИПРЕМА СЛОЖЕНЦА:

- На уљу продинстати месо;
- Поврће исјећи на коцкице и кувати на лаганој ватри 20 минута;
- Сјединити састојке и сипати у ватростални суд;
- Прелити смјесом јаја и млијека;
- Пећи у загријаној пећници око 30 минута;
- Послужити уз салату.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 963 kcal, бјеланчевине 43 g, масти 26 g, холестерол 152 mg, угљени хидрати 132 g, калцијум 665 mg, натријум 768 mg, гвожђе 7,9 mg

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 14.

#### ДОРУЧАК

#### МИНИ МЕДИТЕРАН ПИЦА И ЧОКО ЈОГИ

 10 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ МИНИ ПИЦЕ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 45 g бијелог хљеба,
- 2 g кечапа,
- 5 g наренданог пармезана,
- 3 g уља од маслине,
- 10 g туне у уљу.

#### ЗА ЧОКО ЈОГИ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 180 g јогурта фит са 0% м.м.,
- 3 g цимета,
- 5 g шећера,
- 5 g какао праха без шећера,
- 30 g крушке.

#### ПРИПРЕМА:

- Науљити комад хљеба, ставити туну, кечап и пармезан;
- У рерни загријаној на 200 °C пећи пет минута;
- Састојке за чоко јоги измиксати у блендеру и послужити уз мини пицу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

#### ПЕЧЕНА БУНДЕВА, МЛИЈЕКО

 40 минута



#### ЗА ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g бундеве,
- 1 g уља од сунцокрета,
- 5 g шећера,
- 7 g мљевених ораха,
- 7 g мљевених бадема,
- 125 g млијека са 0,1% м.м.

#### ПРИПРЕМА БУНДЕВЕ:

- Бундеву исјећи и очистити;
- Шните положити на поуљену тепсију;
- Сваку избоцкати виљушком и посути шећером;
- Пећи 30 минута у рерни на 200 °C;
- Мљевене орахе и бадеме посути пред служење;
- Сервирати са млијеком.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПИРЕ ОД БЛИТВЕ, ОСЛИЋ И ВОЋНО-ЖИТНА ШТАНГЛА



75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ОСЛИЋА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g филета ослића,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 3 g кукурузног брашна,
- 3 g уља од маслине.

#### ЗА ПОРЦИЈУ ПИРЕА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 100 g блитве,
- 80 g кромпира,
- 5 g уља од маслине,
- 0,1 g соли.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g паприке.

#### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g кукурузног хљеба.

#### Посластица:

- 25 g воћно-житне штангле  
(нпр. бонжита са марелицом).

#### ПРИПРЕМА ГЛАВНОГ ОБРОКА:

- Загријати рерну на 220 °C;
- Помијешати мљевену паприку и кукурузно брашно;
- Уваљати филете ослића и пећи око 20 минута на 220 °C;
- Кромпир и блитву скувати;
- Поврће и уље мутити миксером док се не добије смјеса без грудвица, мало посолити;
- Послужити уз салату од паприке;
- Након главног оброка послужити посластицу.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 965 ккал, бјеланчевине 37 g, масти 30 g, холестерол 28 mg, угљени хидрати 128 g, калцијум 688 mg, натријум 685 mg, гвожђе 6,8 mg

## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### ЈЕЛОВНИК 15.

#### ДОРУЧАК

##### СЛАНА ТОРТА ОД КАРФИОЛА, СУВО ВОЋЕ



45 минута

##### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 40 g карфиола,
- 25 g свјежег кокошијег јајета,
- 30 g млијека са 1,6% м.м.,
- 4 g уља од сунцокрета,
- 0,15 g соли.

##### ЈОШ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 150 g јогурта са 1,5% м.м.,
- 45 g хељдиног хљеба,
- 10 g микса од сувог воћа (јабука, крушка, банана),
- 5 g сувих кајсија.



##### ПРИПРЕМА:

- Скувати карфиол;
- Прелив направити од јаја, брашна и млијека;
- Науљити ватростални суд, ставити карфиол и прелити;
- Пећи око 30 минута у рерни загријаној на 200 °С;
- Сервирати уз комад хљеба и јогурт;
- Након оброка послужити суво воће као послатицу.
- Пријатно!

#### УЖИНА

##### ЧОКО КНЕДЛЕ И МЛИЈЕКО



40 минута

##### ЗА ПОРЦИЈУ КНЕДЛИ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 15 g свјежег кокошијег јајета,
- 15 g пшеничног гриза,
- 10 g какао праха без шећера,
- 8 g шећера.

##### НАПИТАК:

- 100 g млијека са 0,1% м.м.



##### ПРИПРЕМА:

- Помијешати све састојке за кнедле и оставити да одстоји 30 минута;
- У прокључалу воду кашичицом додавати кнедле и кувати док не изађу на површину;
- Послужити са млијеком.
- Пријатно!



## 4 – 6 ЈЕСЕН - ДЈЕЧЈИ КУВАР ЗА УЗРАСТ ОД ЧЕТВРТЕ ДО ШЕСТЕ ГОДИНЕ

### РУЧАК

#### ПУЊЕНА ПАПРИКА, КОХ И СОК ОД ЈАБУКЕ



75 минута



#### ЗА ЈЕДНУ ПОРЦИЈУ ПУЊЕНИХ ПАПРИКА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 50 g жутих паприка,
- 40 g мљевене телетине/  
јунетине са 8% масноће, без  
кости,
- 7 g интегралне риже,
- 3 g бијелог лука,
- 5 g црвеног лука,
- 20 g мркве,
- 0,2 g мљевеног бибера,
- 0,4 g мљевене паприке,
- 60 g воде,
- 3 g свјежег листа першуна,
- 3 g свјежег листа целера,
- 5 g уља од сунцокрета,
- 45 g интегралног хљеба.

#### ЗА САЛАТУ ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 30 g куване цвекле.

#### ЗА 60 g КОХА ЈЕ ПОТРЕБНО:

- 0,2 g прашка за пециво,
- 0,7 g ванилиног шећера,
- 2,1 g шећера,
- 5,6 g пшеничног гриза,
- 10,5 g свјежег кокошијег јајета,
- 1,4 g бијелог брашна,
- 0,3 g нарибане коре од лимуна,
- 5 g какао праха без шећера.

#### ЗА ПРЕЛИВ:

- 35 g млијека са 2,8% м.м. за  
преливање,
- 4,2 g шећера.

#### НАПИТАК:

- 100 g сока од јабуке.

#### ПРИПРЕМА ПУЊЕНИХ ПАПРИКА:

- Лук ситно исјецкати, мркву нарендати и динстати са мљевеним месом;
- Додати интегралну рижу и кувати 10 минута на тихој ватри;
- На крају додати зачине и добро промијешати;
- Филovati паприке, редати густо и налити водом;
- Кувати на тихој ватри око два сата;
- Послужити уз салату и комад хљеба;
- Након главног obroка сервирати посланицу.
- Пријатно!

#### ПРИПРЕМА КОХА:

- Састојке за кох помијешати и пећи 40 минута у рерни загријаној на 200 °C;
- Млијеко загријати и помијешати са шећером;
- Када се кох испече, прелити га млијеком и оставити у фрижидер;
- Послужити уз сок.
- Пријатно!

Нутритивна вриједност јеловника: енергетска вриједност 965 kcal, бјеланчевине 42 g, масти 25 g, холестерол 252 mg, угљени хидрати 135 g, калцијум 574 mg, натријум 851 mg, гвожђе 8,2 mg

## 8. ЛИТЕРАТУРА

1. Vučemilović Lj, Vujić Šisler Lj. Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi. Preporuke i smjernice za stručnjake koji rade na planiranju i pripremanju prehrane djece u dječjem vrtiću. Hrvatska udruga medicinskih sestara podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića Grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj, Zagreb, 2007.;
2. Gabrijelčič Blenkuš M. i sar. Ministarstvo za zdravje Slovenije. Standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (brez jasličnih oddelkov v vzgojno-varstvenih organizacijah), Ministarstvo za zdravje Slovenije Ljubljana, 2005.;
3. Грујић Р, Санчис В, Радвановић Р. НАССР теорија и пракса, прво издање. Бањалука (Република Српска): Технолошки факултет Бањалука; 2007.
4. EFSA Panel on dietetic products, nutrition and allergies (NDA). Scientific opinion on dietary reference values for energy. EFSA Journal 2013. EFSA Journal 2013;11(1):3005; Preuzeto 17.07.2015. (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/3005.pdf>);
5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal 2010; 8(3):1462 [77 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1462. Available online: [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu);
6. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2012. Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D. EFSA Journal 2012;10(7):2813, 45 pp. doi:10.2903/j.efsa.2012.2813  
Доступно online: [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal);
7. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin E as  $\alpha$ -tocopherol. EFSA Journal 2015;13(7): 4149,72pp.doi:10.2903/j.efsa.2015.4149. ( [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal));
8. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2013. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin C. EFSA Journal 2013;11(11):3418, 68 pp. doi:10.2903/j.efsa.2013.3418.Доступно online: [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal);

9. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2014. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. EFSA Journal 2014;12(11):3893, 59 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3893. Доступно online: [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal);
10. Закон о храни, „Службени гласник Републике Српске“, број 49/09.;
11. Закон о заштити потрошача, „Службени гласник БиХ“, број 25/06.;
12. Закон о заштити становништва од заразних болести, „Службени гласник Републике Српске“, број 14/10.;
13. Joint Food and Agriculture Organisation and World Health Organization. Pan-European Conference on Food Safety and Quality. Final Report. Rome: Joint FAO/WHO; 2002.
14. Павловић М. Исхрана деце предшколског узраста. Завод за заштиту здравља Суботица, 1997.;
15. Програм предшколског васпитања и образовања, Министарство просвјете и културе Републике Српске, Завод за уџбенике и наставна средства Источно Сарајево, 2007.;
16. Правилник о педагошким стандардима и нормативима за област предшколског васпитања и образовања, „Службени гласник Републике Српске“, број 64/13.;
17. Правилник о максимално дозвољеним количинама за одређене контаминанте у храни, „Службени гласник Босне и Херцеговине“, број 37/09.; Измјене и допуне, „Службени гласник Босне и Херцеговине“ број 39/12.;
18. Правилник о микробиолошким критеријумима за храну, „Службени гласник Републике Српске“, број 11/13.;
19. Правилник о поступку са оснивање и престанак рада предшколске установе („Службени гласник Републике Српске“ број 32/16);
20. Правилник о хигијени хране, „Службени гласник Босне и Херцеговине“ број 4/13.;
21. Правилник о садржају и спровођењу општих и специфичних услова хигијене хране, „Службени гласник Републике Српске“, број 111/09.
22. Правилник о максимално дозвољеним количинама за одређене контаминанте у храни, „Службени гласник Босне и Херцеговине“, број 37/09.; Измјене и допуне, „Службени гласник Босне и Херцеговине“ број 39/12.;

23. Радовановић Р. Безбедност хране: глобални проблем као изазов за будуће активности. Квалитет 2007;16(9-10):20-32.;
24. Ружић П. Исхрана у предшколским установама. Завод за економику домаћинства Србије, Београд, 1996.;
25. Стојисављевић Д, Станивук Љ, Лолић А, Лолић Б, Бојанић Ј, Вулин В. Смјернице за исхрану дојенчади и дјеце предшколског и школског узраста, Министарство здравља и социјалне заштите Републике Српске, Министарство просвјете и културе Републике Српске, Министарство породице, омладине и спорта, World Wison, Бања Лука, 2012.;
26. Стојисављевић Д, Станивук Љ, Тошић П, Шиљак С, Нишкановић Ј. Бирај право расти здраво. Књига за родитеље, старатеље, васпитаче и кухаре у предшколским установама. ЈЗУ Институт за јавно здравство, Бања Лука, 2014.;
27. The Department for Education and Employment. Healthy School for Pupils in Primary Schools. Reference No. DFEE 315/6000, United Kingdom, 2000.;
28. FAO. Human energy requirements: report of joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Rome: Food and Agriculture Organisation; 2004. (FAO Food and Nutrition Technical Report Series; No 1);
29. Fons-Sole E, Грујић Р, Вучић Г, Шкипина Б, Мирјанић Д. Савремене технологије и безбједност намирница, прво издање, Бањалука (Република Српска): Технолошки факултет Бањалука; 2004.;
30. WHO. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint, FAO/WHO /UNU expert consultation.(WHO technical report series ; no. 935), 2007.;
31. WHO Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. ([http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf));
32. FAO/UN. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. Geneva, 10-14, November 2008. FAO food and nutrition paper 91. FAO, 2010.;
33. WHO/FAO/UN. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, second edition, WHO. WHO/FAO/UN, 2004. WHO. *Guideline: Potassium intake for adults and children*. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012.;
34. WHO. *Guideline: Sodium intake for adults and children*. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012.;

35. USDA.MyPlate. Choosemyplate.gov/gov:<http://www.choosemyplate.gov/printpages/MyPlateFoodGroups/Grains/food-groups.grains-amount.pdf>;
36. World Health Organization. Global Strategy for food safety: safer food for better health (Food Safety Issues). WHO: Geneva (Switzerland); 2002.
37. World Health Organisation. WHO's work on estimating disease burden from chemicals. Department of Public Health and Environment. Geneva (Switzerland): World Health Organization; 2011.
38. WHO. Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva (Switzerland): World Health Organization; 2009.
39. WHO. Foodborne disease outbreaks: Guidelines for Investigation and Control. Geneva (Switzerland):World Health Organization; 2008.
40. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Second Expert Report.Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. American Institute for Cancer Research, Washington DC, 2007.

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна и универзитетска библиотека  
Републике Српске, Бања Лука

613.22(035)  
641.5(083.12)

СТАНДАРДИ исхране : за планирање јеловника у предшколским  
установама за дјецу узраста од прве до шесте године : јеловници и  
нормативи / [Драгана Стојисављевић ... [и др.]]. - Бања Лука :  
Институт за јавно здравство, 2016 ([б.м. : б.и.]). - 369 стр. : илустр. ;  
23 cm

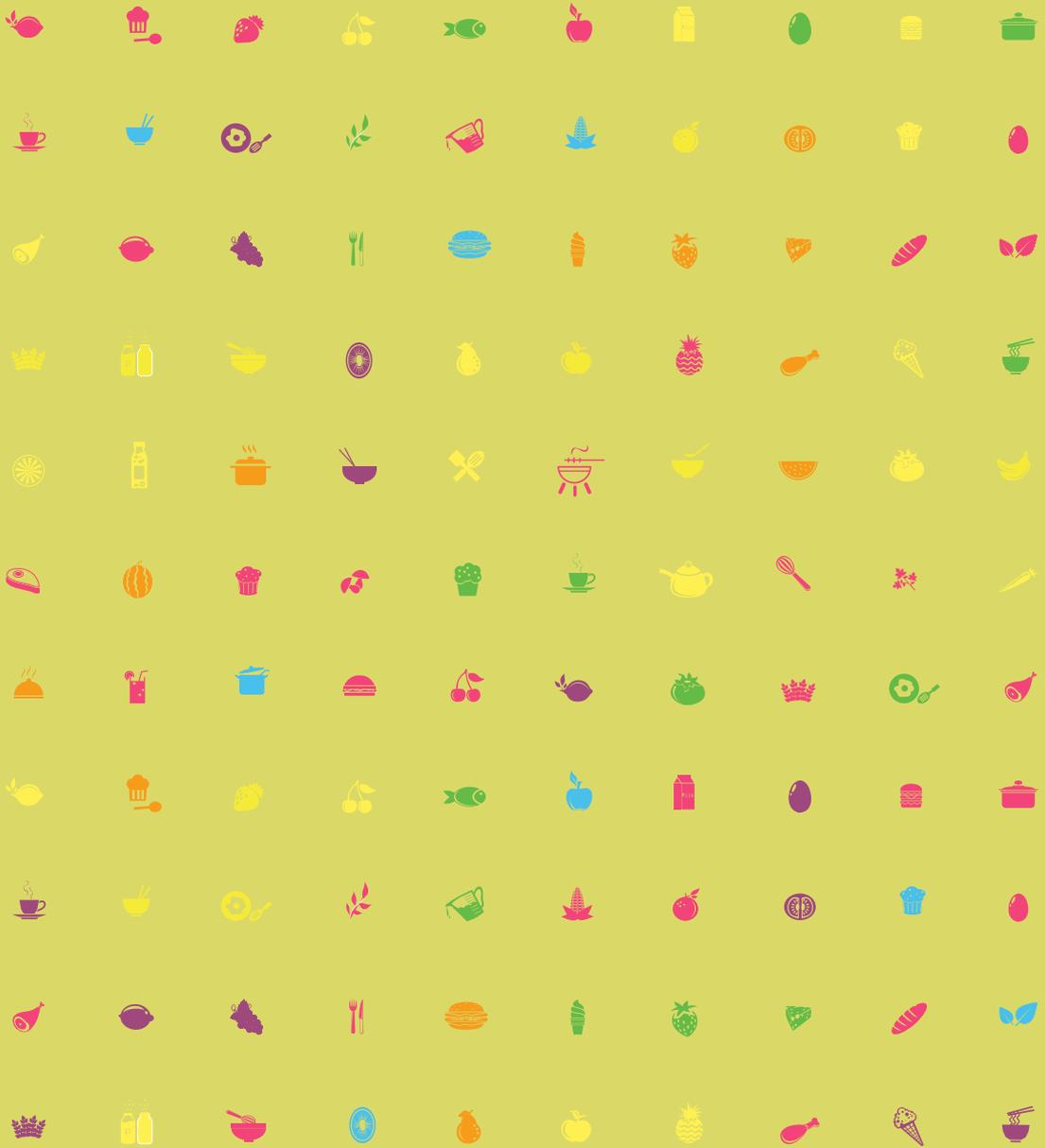
На насл. стр.: Министарство здравља и социјалне заштите  
Републике Српске, Министарство просвјете и културе Републике  
Српске, Институт за јавно здравство Републике Српске. -  
Библиографија: стр. 366-369.

ISBN 978-99955-87-27-7

1. Стојисављевић, Драгана [аутор] 2. Станивук, Љиљана [аутор] 3.  
Тодоровић, Милена [аутор] 4. Петковић, Весна [аутор]

COBISS.RS-ID 6055448





Штампање ове публикације подржао UNICEF  
кроз Пројекат развоја и сарадње регије Бирач који  
финансира Влада Краљевине Холандије, а проводе  
агенције Уједињених нација UNDP, UNICEF и UNHCR

*Садржај публикације је одговорност аутора и не  
одражава званичне ставове UNICEF-а*

