



igrom do zdravlja



KNJIŽICA RECEPATA #doručakza5

Knjižica recepata #doručakza5 sadrži najbolje recepte koje su osmislili učenici osnovnih škola uključeni u aktivnosti posvećene podizanju svijesti o važnosti najvažnijeg obroka u danu - doručka.

Uživajte u šarenim, zdravim i ukusnim receptima i ne preskačite doručak!

1. OŠ Trnjanska



Zobene pahuljice s jogurtom

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

1/2 šalice zobenih pahuljica

1 šalica jogurta

1/3 šalice badema

(ili drugog orašastog voća)

1 žlica sušenog voća po želji

Priprema:

Jogurtom preliteri zobene pahuljice i dobro ih umiješati. Dodati nasjeckane orašaste plodove te sušeno voće.

Uz zobene pahuljice poslužiti šalicu čaja od đumbira s cijedenim limunom i narančom.

Leonarda Markušić, 2.a.



2. OŠ Tituša Brezovačkog



Veseli kolutovi

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (1 osoba):

1/2 graham peciva
1 jaje
2 rotkvice (ovisno o sezoni
mogu se iskoristiti i cherry rajčice,
mrkva ili krastavci)
1 žličica maslaca

Priprema:

Kuhati jaje 5 minuta, a potom ga oguliti i narezati na ploške. Pecivo prerezati po pola te premazati maslacem. Ploške jajeta i rotkvice poslagati na pripremljeno pecivo. Uz jaja poslužiti čašu prirodnog soka od jabuke.

Helena Nižić, 2.a.



Zobene pahuljice s orašastim voćem i propolisom

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

1/2 šalice zobenih pahuljica
1 šalica jogurta
1 žlica jabučnog pektina
40g oraha, nasjeckanih
1 žlica sušenog voća, po želji
1/2 žličice cimeta
1 žlica meda
30 kapi propolisa

Priprema:

Jabuke narezati na manje komade, kuhati u vodi dok se smjesa ne zgusne do polovice volumena. Ocijediti te spremiti u steriliziranu staklenku. Jogurtom preliti zobene pahuljice i dobro ih umiješati. Dodati orahe, sušeno voće i jabučni pektin. Začiniti cimetom, medom i propolisom te poslužiti.

Lorena Ščurić, 2.b.



igrom do zdravlja 3

Zeleni sendvič

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1 šnita crnog kruha
- 1 žlica mliječnog sira za mazanje
- 1 žlica sezamovih sjemenki
- 1 list zelene salate

Priprema:

Namazati kruh s mliječnim sirom za mazanje, posuti ga sezamovim sjemenkama te potom staviti list zelene salate. Uz doručak poslužiti jednu čašu svježe cijedenog soka od naranče.

Grgur Đuranac, 2.c.

Zapečeni sendviči s jajima, sirom i rajčicom

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (2 osobe):

- 4 šnite kukuruznog kruha
- 1 jaje
- 50g naribanog sira ili svježeg sira
- 1 žlica vrhnja
- 1 rajčica
- sol po želji
- mješavina mediteranskih začina (bosiljak, origano, majčina dušica) po želji

Priprema:

Pomiješati jaje, naribani sir, vrhnje i začine sve dok ne nastane homogena smjesa. Na kruh staviti rajčicu narezanu na ploške, a potom preliti sa smjesom. Pripremljene sendviče zapeći u pećnici na 190 °C, 10 minuta. Uz sendviče poslužiti jednu čašu svježe cijedenog soka od naranče.

Marin Čizmić, 2.d.

Vitaminski zalogaj

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1 šnita kruha s lanenim sjemenkama
- 1 jaje
- 1 šnita tvrdog sira
- 1 rajčica

Priprema:

Kuhati jaje 5 minuta, a potom ga oguliti i narezati na ploške.

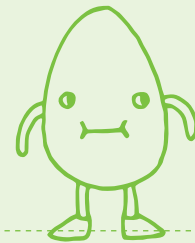
Na kruh staviti sir te ploške rajčice i jajeta.

Uz sendvič poslužiti jednu čašu svježe cijedenog soka od naranče.

Simon Stipić, 2.e.



3. OŠ Špansko Oranice



Fini Njami sendvič

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1 pecivo s bučnim sjemenkama
- 1 žlica sirnog namaza
- 1 šnita pileće šunke
- 1 šnita tvrdog sira
- 1 list zelene salate
- 1 cherry rajčica

Priprema:

Prerezati pecivo po pola te jednu polovicu namazati sa sirnim namazom.

Na pripremljeno pecivo poslagati pileću šunku, tvrdi sir, zelenu salatu i cherry rajčicu.

Uz sendvič poslužiti jednu čašu svježe napravljene limunade.

Hana Šlogar, 2.d.

sastojci:
- pecivo s bučnim sjemenkama
- sirni namaz
- 1 šnita pileće šunke
- šnita tvrdog sira
- list zelene salate
- cherry rajčica
- 1 limun
- 2 deci vode



4. OŠ Pavleka Miškine



Proljetni omlet

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1 bio pecivo
- 2 bjelanjka jajeta
- 1 žumanjak
- 1 mladi luk
- 2 šalice špinata
- 1 žlica maslinovog ulja
- sol po želji

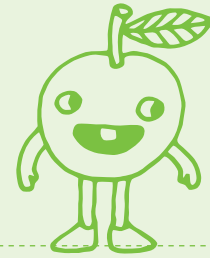
Priprema:

Kratko blansirati špinat (2-3 minute), a potom ga ocijediti i nasjeckati. Kratko pirjati luk na maslinovom ulju, a potom dodati prethodno pomiješana jaja i špinat. Sve zajedno peći na laganoj vatri, 5 minuta. Uz povrtni omlet poslužiti jednu čašu svježe cijedenog soka od naranče.

Vita Svilanović, 2.b.



5. OŠ Petar Zrinski



Lagani proljetni sendvič

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1 integralno pecivo
- 1/2 kuglice mozzarelle
- 2 cherry rajčice
- 1 list zelene salate
- 1/2 žlice maslinovog ulja

Priprema:

Prerezati pecivo po pola, posuti ga s nekoliko kapi maslinovog ulja i na njega staviti list zelene salate.

Na salatu staviti prethodno narezane ploške cherry rajčice i mozzarelle.

Uz lagani proljetni sendvič poslužiti voćnu salatu od jagoda, grožđa, naranče i jabuke.

Tia Filipec, 2.b.

Jednostavna zobena kaša

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (2 osobe):

- 1 šalica mlijeka
- 1/2 šalice vode
- 1 - 2 žlice meda
- 80g zobnih pahuljica, usitnjenih
- 1 banana
- 1 žličica cimeta
- 1 žlica sušenih brusnica ili drugog sušenog voća po želji

Priprema:

Mlijeko, vodu i med pomiješati i staviti kuhati uz povremeno miješanje kako bi se med otopio.

Kada zavrije, ubaciti zobene pahuljice i kuhati uz miješanje dok ne nastane homogena smjesa.

Zobenu kašu maknuti s vatre i dodati pire od banane i cimet, a potom posuti sa sušenim voćem.

Poslužiti toplo ili hladno, po želji.

Uz zobenu kašu poslužiti čašu svježeg cijeđenog soka od naranče.

Iva Viktoria Papić, 3.d.



Slasne palačinke

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci (5 osoba):

250g integralnog pšeničnog brašna
2 jaja
300 ml mlijeka
2 dl mineralne vode
1 vanilin šećer
1 srednja jabuka
naribana korica limuna
kokosovo ulje

Priprema:

Pomiješati jaja i vanilin šećer, a potom dodati mlijeko, vodu i brašno.
U pripremljenu smjesu dodati prethodno naribanu jabuku i koricu limuna.
Peći na dobro zagrijanom kokosovom ulju.

Fran Arapović, 3.d.

Zelena bomba

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (2 osobe):

2 šalice mlijeka
1 šalica narančinog soka
2 šalice špinata
1 banana
1 žličica cimeta
1/2 žlice meda

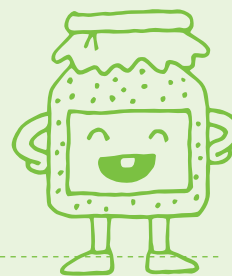
Priprema:

Sve navedene sastojke staviti u mikser i miksati do postizanja homogene smjese.

Elena Pepelnjak, 3.b.



6. OŠ Izidora Kršnjavog



Šareni smoothie

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (2 osobe)

1 banana
1 jabuka
1/2 kakija
1 mrkva
6 komada jagoda
2 žlice svježeg sira
2 dl mlijeka
1 žlica zobnih pahuljica

Priprema:

Nasjeckano i oguljeno voće i povrće staviti u mikser. Dodati svježi sir, zobene pahuljice i mlijeko. Sve navedene sastojke miksati dok smjesa ne postane homogena.

David Perić, 3.b.

Banana u pidžami

Vrijeme pripreme: 10 minuta

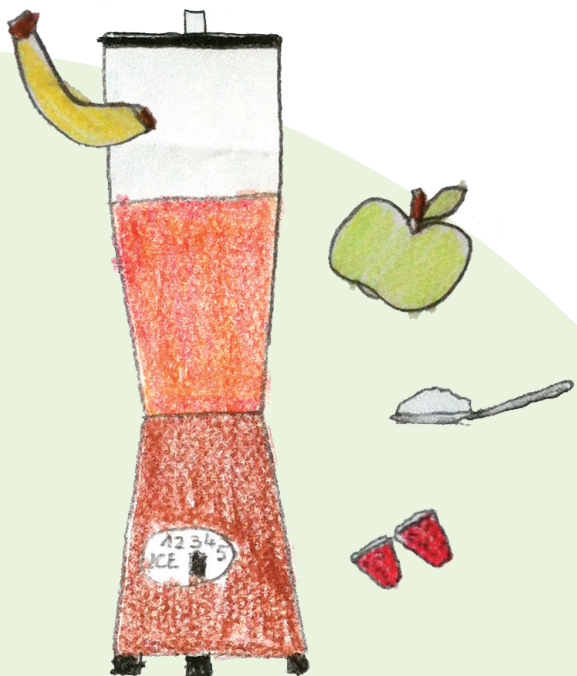
Sastojci (1 osoba):

1 tortilja od kukuruznog brašna
1 žlica sirnog namaza
1 banana
1 žličica meda
cimet po želji
sušeno voće po želji
orašasto voće po želji

Priprema:

Pomiješati sirni namaz s medom i cimetom, a potom sa smjesom premazati tortilju. Na tortilju staviti bananu te ju potom zamotati. Zagrijati tavu i na nju staviti zamotanu bananu te kratko zapeći sa svake strane. Banane u pidžami poslužiti uz sušeno i orašasto voće.

Olja Krajnović, 2.b.



igrom do zdravlja 9

7. OŠ Rapska



Povrtni omlet

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci (2 osobe):

3 jaja
1/2 crvene paprike
1/2 žute paprike
100g špinata
3 žlice mlijeka
2 žlice svježeg sira
2 šnite pureće šunke
salata po želji
maslinovo ulje po želji
sol, vegeta i papar po želji

Priprema:

Jaja lagano umutiti i začiniti solju, paprom te dodati mlijeko.

Paprike narezati na kockice i zajedno sa špinatom pirjati na maslinovom ulju, 3-4 minute. Povrće ravnomjerno zaliti smjesom od jaja.

Peći omlet dok se ne odvoji od rubova tave, potom pomoću tanjura okrenuti omlet pa ga još kratko peći s druge strane.

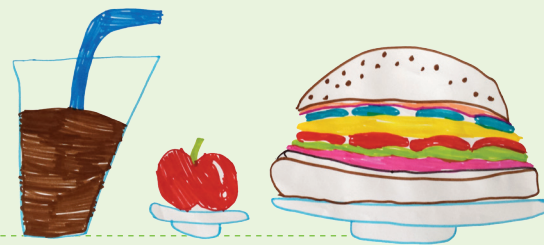
Omlet poslužiti uz svježi sir, pureću šunku i salatu. Uz povrtni omlet poslužiti čašu svježeg cijedenog soka od naranče.

Učenici 2.a i 2.b.

LUCIJA T. Moj zdravi danučak
Ja sam za svoj zdravi
danučak si pripremila
malo voća, pekmez od
šipka i jedan jogurt



8. OŠ Mladost



Helenin sendvič

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1 integralno pecivo
- 1 žlica sirnog namaza
- 1 šnita šunke
- 1 šnita tvrdog sira
- 1 list zelene salate
- 1/2 rajčice
- 1/4 krastavca

Priprema:

Narezati rajčicu i krastavac na tanke ploške. Prerezati pecivo po pola te sve sastojke posložiti u pecivo. Uz sendvič poslužiti čašu mlijeka i jednu jabuku.

Helena Lukač, 3.a.

Sendvič za 5!

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba)

- 1 šnita kruha sa sjemenkama
- 1 žlica sirnog namaza
- 1 list zelene salate
- 1/2 rajčice
- 1/4 krastavca
- 1/2 žlice maslinovog ulja

Priprema:

Narezati rajčicu i krastavac na tanke ploške. Prerezati pecivo po pola, pokapati maslinovim uljem te sve sastojke složiti u sendvič. Uz sendvič poslužiti čašu cijedenog soka od naranče te bananu.

Dora Medaković, 3.b.



Zobene pahuljice

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

1/2 šalice zobnih pahuljica
1 šalica jogurta
30g brusnica
1/2 banane
1/2 jabuke
1 žlica badema, mljevenih
1 žlica sušenog voća po želji

Priprema:

Jogurtom prelići zobene pahuljice i dobro ih umiješati.

Dodati nasjeckane banane i jabuke te potom umiješati brusnice i mljevene bademe.

Nino Žarković, 3.c.

Pahuljice u društvu jagoda

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

1/2 šalice kukuruznih pahuljica
1 šalica mlijeka
1 žlica chia sjemenki
1/2 šalice jagoda, narezanih
med po želji

Priprema:

Mlijeko dodati u zdjelicu te potom umiješati navedene sastojke.

Uz pahuljice možete poslužiti jednu šalicu toplog čaja od mente.

Učenicima 2.a i 2.b.



9. OŠ Josipa Jurja Strossmayera

Šarena salata

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (1 osoba):

150g pilećeg filea
5 komada cherry rajčice
3 lista zelene salate
jedan integralni kreker
s bučnim sjemenkama
rikola po želji
sir po želji, naribani
maslinovo ulje i
balzamični ocat po želji
sol po želji

Priprema:

Narezati piletinu na štapiće, posoliti i potom peći na tavi do rumene boje. Pomiješati navedeno povrće s piletinom, začiniti maslinovim uljem i balzamičnim octom te posuti sirom. Uz salatu poslužiti integralni kreker s bučnim sjemenkama. Nakon šarene salate zasladiti se smoothijem od borovnice i banane.

Jan Novak, 3.a.



11. OŠ Matka Laginje



Brunin smoothie

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (1 osoba):

nekoliko listova mladog špinata

1 banana

1/2 avokada

5 badema

1/2 šalice borovnica

2 žlice zobnih pahuljica

1 šalica mlijeka (kravlje

ili bademovo po želji)

1 žličica naribanog đumbira

cimet po želji

Priprema:

Sve sastojke staviti u mikser i miksati dok ne dobijete homogenu smjesu.

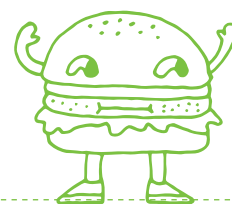
Napomena: Banane se mogu narezati na ploške, staviti preko noći u zamrzivač te drugi dan upotrijebiti za pripravu smoothija.

Bruno Dragojlović Šegvić, 2.a.



igrom do zdravlja 15

12. OŠ Frana Galovića



Pašteta od slanutka

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci (5 osoba):

- 1 konzerva slanutka
- 2 žlice vrhnja
- 100g kuhanog prosa
- 5 komada kiselih krastavaca
- 1 češanj češnjaka
- 5 šnita integralnog kruha
- nekoliko kapi limunovog soka
- sol po želji
- maslinovo ulje po želji

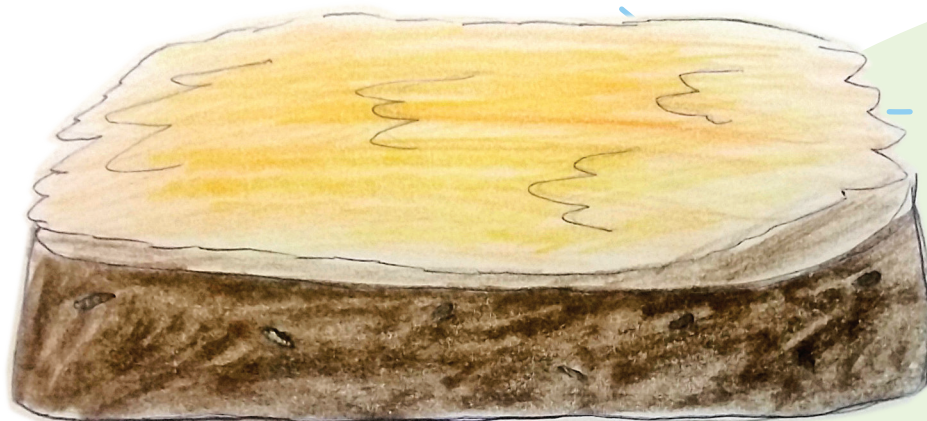
Priprema:

Sve navedene sastojke staviti u zdjelicu, a potom miksati štapnim mikserom. Pripremljeni namaz poslužiti na integralnom kruhu. Uz paštetu poslužiti crveni smoothie od trešanja.

Emma Ljubić, 2.b.

SASTOJCI:

SLANUTAK
VRHNJE ILI SVJEŽI SIR
KISELI KRASTAVCI
KUHANO PROSO
1 KOMADIĆ ČEŠNJAKA
MASLINOVO ULJE (PAR KAPI)
SOL ILI VEGETA
LIMUN (PAR KAPI)





Voćna salata

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (5 osoba):

- 1 ananas
- 1 mango
- 5 jagoda
- 1 šalica malina
- 2 šalice borovnica
- 2 banane
- 1 žličica meda

Priprema:

Oprati, oguliti i nasjeckati voće na kockice. Poslužiti u zdjelici i zasladiti sa žličicom meda.

Jan Kunčić, 2.c.



Voćna kuća

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (2 osobe):

- 1 naranča
- 1 jabuka
- 1 banana
- 2 žlice džema, po želji
- 2 šnite integralnog kruha

Priprema:

Voće oprati, oguliti, nasjeckati na kockice, i potom posložiti na štapiće za ražnjiće. Uz voćne ražnjiće poslužiti integralni kruh sa džemom (po želji). Uz Voćnu kuću poslužiti jednu čašu soka od bazge.

Sara Čorić, 3.a.



Sendvič od tunjevine

Vrijeme pripreme: 5 minuta

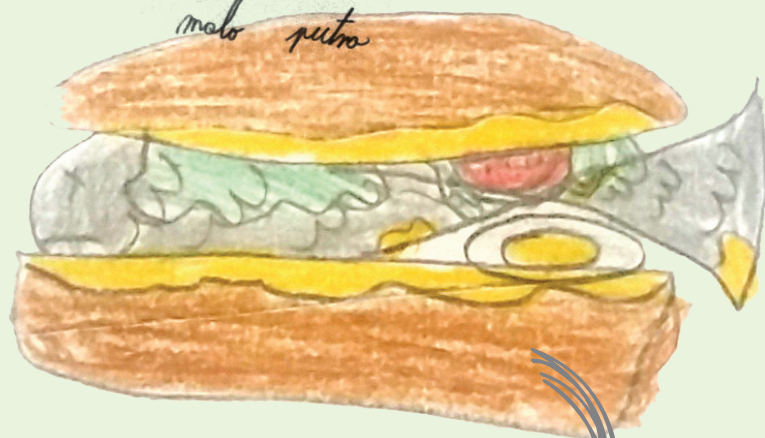
Sastojci (1 osoba):

- 1 kukuruzno pecivo
- 1 konzerva tunjevine
- 1 kuhano jaje
- 1 list zelene salate
- 1/2 rajčice
- 1 žličica maslaca

Priprema:

Namazati maslac na pecivo, a potom posložiti navedene sastojke u sendvič.

Lovro Marković, 3.b.



Fina salata

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

250g kiselog vrhnja
50dg šunke
250g tjestenine
2 crvene paprike
1/2 patlidžana

Priprema:

Patlidžan narezati na kockice, posoliti, ocijediti, a potom zapeći u pećnici, 10 minuta, na 180°C.

Skuhati tjesteninu i potom je pomiješati s narezanom šunkom, paprikom i kiselim vrhnjem.

Smjesu ohladiti u frižideru sat vremena, a potom poslužiti.

Vedran Klindžić, 3.c.

Zobena kaša sa smokvama

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (1 osoba):

1 šalica toplog mlijeka
1/2 šalice zobenih pahuljica
1 banana
1 žličica meda
2 suhe šljive
2 suhe smokve
1/2 jabuke

Priprema:

Zobene pahuljice staviti u toplo mlijeko da omekšaju, a potom ih pomiješati s mlijekom, bananom i medom.

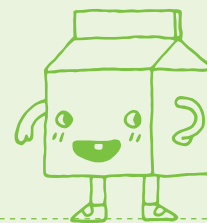
Pripremljenu kašu poslužiti s komadićima suhih šljiva, smokava i jabuke.

Laura Zelanto, 3.d.

vrijeme pripreme: 10 minuta
sastojci (1 osoba):
1 šalice toplog mlijeka
1/2 šalice zobenih pahuljica
1 banane
1 žličice meda
2 ili više suhih šljiva, smokava
1 jabuka



13. I. OŠ Dugave



iWKAN kruh

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

500g posnog kravljeg sira
250g zobenih pahuljica
4 jaja
1 žličica soli
1 žličica sode bikarbone
ili praška za pecivo
1 žlica sirnog namaza
1 šnita šunke

Priprema:

U posudu staviti sir i zobene pahuljice, a potom dodati jaja, sol i sodu bikarbonu. Ručno dobro pomiješati smjesu dok ne postane homogena i glatka. Lim za pečenje obložiti papirom. Smjesu uliti u lim za pečenje i peći otprilike 20 minuta, na 170 °C, dok ne poprimi zlatno žutu boju. Šnitu kruha namazati sa sirnim namazom i staviti šnitu šunke.

Ana Krajnović, 2.b.

Lein zdravi doručak

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

1/2 zdjelice svježeg sira
1 žlica kiselog vrhnja
1 mladi luk
2 šnite integralnog kruha
sol po želji

Priprema:

Mladi luk sitno nasjeckati, potom ga pomiješati s ostalim sastojcima. Pripremljenu smjesu namazati na kruh. Uz Lein zdravi doručak poslužiti čašu cijeđenog soka od naranče.

Lea Marić, 2.b.





Jutarnji griz

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci (2 osobe):

3 dcl mlijeka
2 žlice pšeničnog griza
10 badema
10 malina
med po želji

Priprema:

Kuhati mlijeko te netom prije vrenja dodati pšenični griz. Dobro umiješati griz i med, kuhati dok ne dobijete homogenu smjesu na laganoj vatri.

U gotov griz dodati bademe i maline.

Emma Žunko, 3.c.



Kruščići sa sjemenkama i kuhanim jajima

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

2 jaja
1/2 žlice Psyllium ljuskica u prahu
3 žlice mljevenog lana, sezama i suncokretovih sjemenki
1 žlica maslaca
1/2 žličice praška za pecivo
sol po želji

Priprema:

Navedene sastojke dobro pomiješati te oblikovati 8-9 malih peciva.

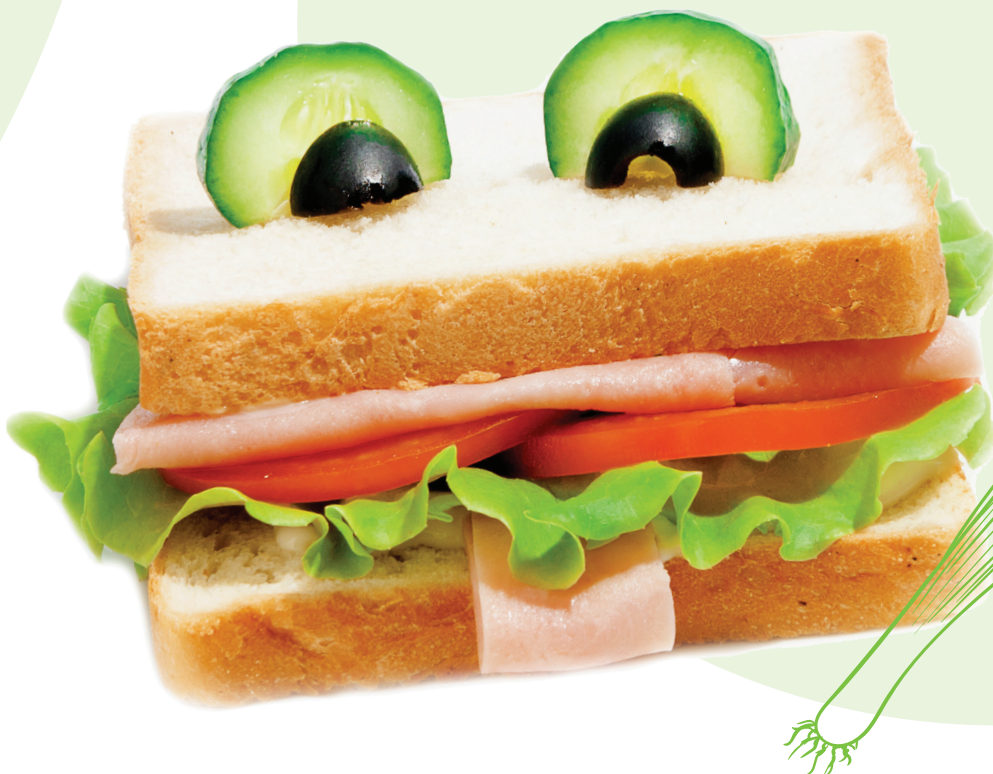
Peciva staviti u zagrijanu pećnicu na 150°C, 15-20 minuta.

Gotove kruščiće namazati maslacem i poslužiti uz tvrdo kuhano jaje.

Dina Halužan, 3.b.



14. OŠ Gustav Krklec



Smoothie od borovnice

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1/2 šalice borovnica
- 1 šalica probiotičkog jogurta
- 2 žlice zobnih pahuljica
- 1 žlica meda
- đumbir po želji

Priprema:

Navedene sastojke staviti u mikser te miksati dok ne dobijete željenu homogenu smjesu.

Učenici 2.a.

Sendvič s mladim lukom

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1 žličica maslaca
- 1 mladi luk
- 1 šnita kruha sa sjemenkama
- 2 šnite kulena
- 1 šalica mlijeka

Priprema:

Namazati maslac na kruh, posuti sa prethodno nasjeckanim mladim lukom te potom staviti kulen. Uz sendvič poslužiti šalicu toplog mlijeka.

Učenici 2.b.



Smoothie od aronije

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1 šalica bobica aronije
- 1 banana
- 1 šalica grčkog jogurta
- 1 žlica zobenih pahuljica
- 5 badema

Priprema:

Navedene sastojke staviti u mikser te miksati dok ne dobijete homogenu smjesu.

Učenici 2.c.



Voćni smoothie

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 1/2 banane
- 1/2 jabuke
- 1/2 kruške
- 1 šalica mlijeka
- 3 žlice zobenih pahuljica
- 1 žlica domaćeg meda

Priprema:

Voće oprati, oguliti i narezati na komadiće. Navedene sastojke staviti u mikser, te miksati do postizanja homogene smjese.

Učenici 2.d.



15. OŠ Ivana Gundulića

Omlet

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (2 osobe):

2 jaja
1 svježa paprika
1 mladi luk
1 žlica ribanog sira
2 integralna peciva
maslinovo ulje po želji
sol po želji
origano po želji

Priprema:

Oprati i nasjeckati mladi luk i papriku. Na zagrijanom ulju pirjati mladi luk i papriku, dodati jaja i začiniti solju i origanom. Gotovi omlet posuti ribanim sirom i poslužiti uz integralno pecivo. Uz omlet poslužiti šareni voćni smoothie.

Nika Somek, 3.m.

Frape za 5!

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci (2 osobe):

1 banana
1 jabuka
1 šalica špinata
1 žlica meda
2 žlice oraha, mljevenih
2 šalice mlijeka

Priprema:

Jabuku i špinat oprati, bananu oguliti, a potom sve nasjeckati na manje komadiće. Navedene sastojke staviti u mikser te miksati dok ne dobijete homogenu smjesu.

Miha Kršić, 2.a.





Svaki EPODE program temelji se na EPODE metodologiji koja je razvijena u Francuskoj 2004. godine. EPODE programi znanstveno su utemeljeni, provode se u 29 zemalja diljem svijeta, obuhvaćaju 200 milijuna ljudi, a do sada je razvijeno više od 40 programa.

