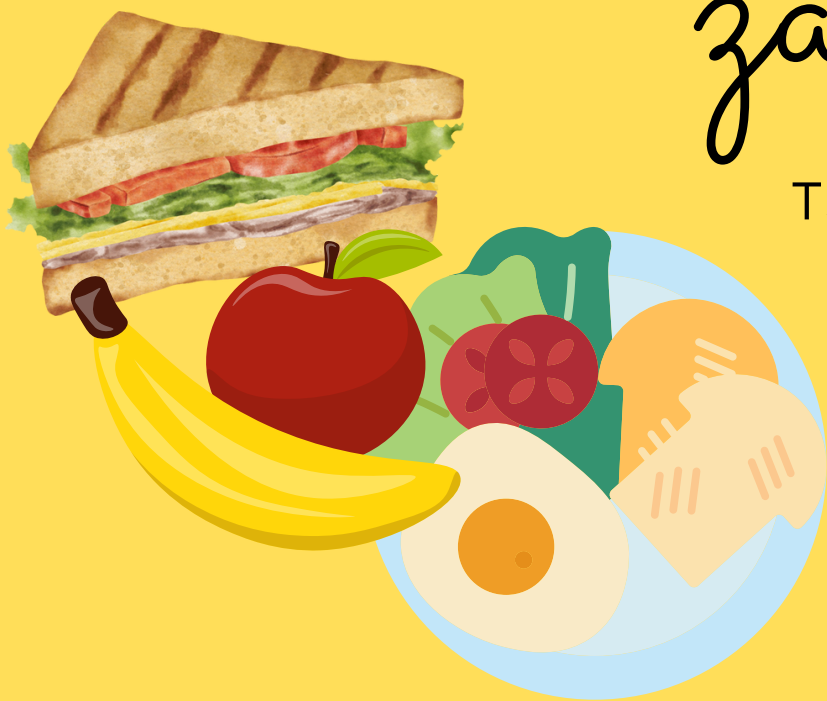
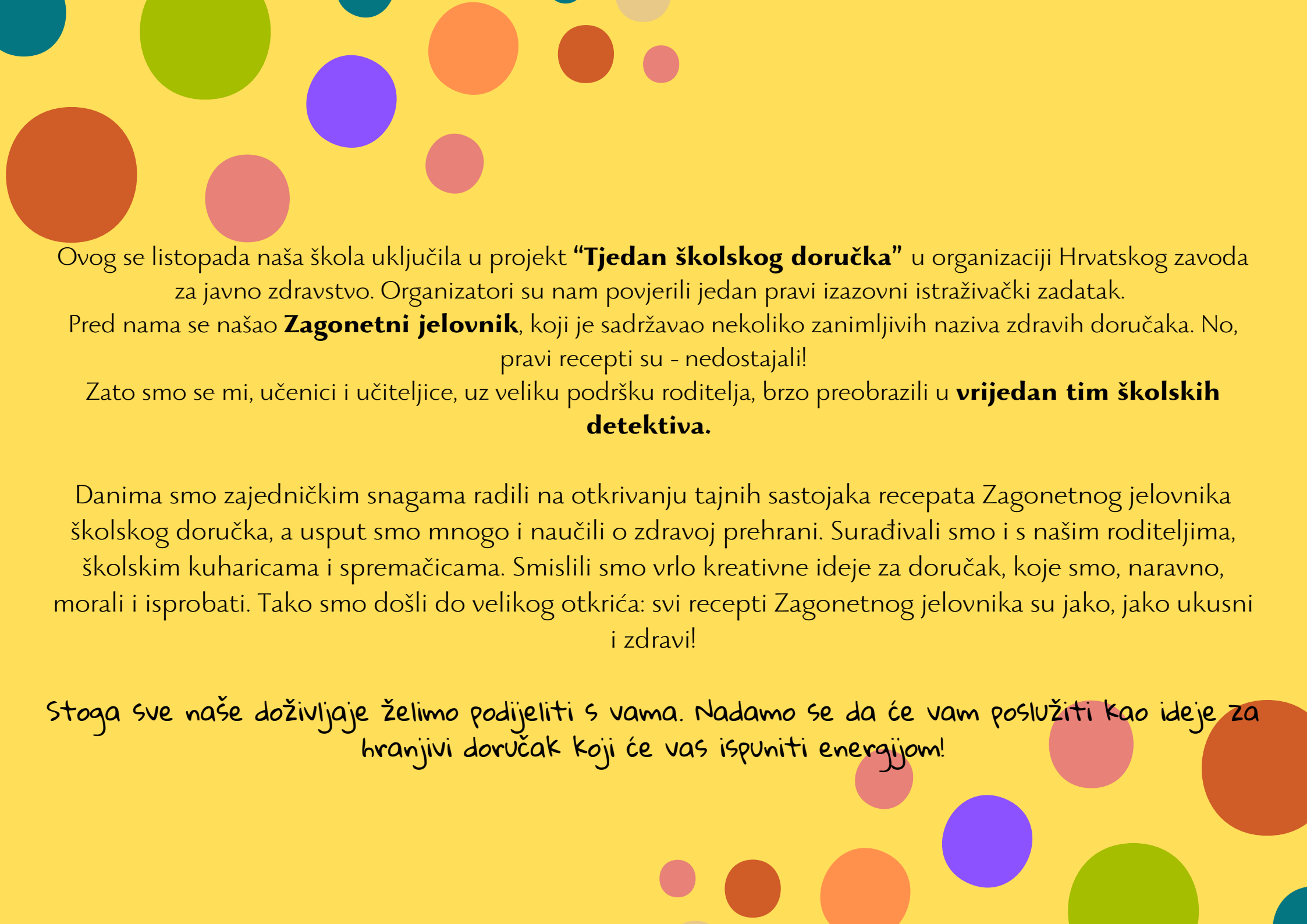


Benkovićev

zagonetni jelovnik

TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA 2023
OŠNOVNA ŠKOLA IVAN BENKOVIĆ





Ovog se listopada naša škola uključila u projekt **“Tjedan školskog doručka”** u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Organizatori su nam povjerili jedan pravi izazovni istraživački zadatak.

Pred nama se našao **Zagonetni jelovnik**, koji je sadržavao nekoliko zanimljivih naziva zdravih doručaka. No, pravi recepti su - nedostajali!

Zato smo se mi, učenici i učiteljice, uz veliku podršku roditelja, brzo preobrazili u **vrijedan tim školskih detektiva**.

Danima smo zajedničkim snagama radili na otkrivanju tajnih sastojaka recepata Zagonetnog jelovnika školskog doručka, a usput smo mnogo i naučili o zdravoj prehrani. Suradivali smo i s našim roditeljima, školskim kuharicama i spremačicama. Smislili smo vrlo kreativne ideje za doručak, koje smo, naravno, morali i isprobati. Tako smo došli do velikog otkrića: svi recepti Zagonetnog jelovnika su jako, jako ukusni i zdravi!

Stoga sve naše doživljaje želimo podijeliti s vama. Nadamo se da će vam poslužiti kao ideje za hranjivi doručak koji će vas ispuniti energijom!



Sadržaj

Ponedjeljak: Proteini na kruhu

učenici 2. b razreda i učiteljica Katarina Kralj Kreković

Utorak: Školska pita

učenici produženog boravka 2. razreda i učiteljica Adriana Grubišić

učenici 3. a razreda i učiteljica Ljerka Ivanović

Srijeda: Šareni tanjur

učenici 8. razreda i nastavnica Ana Petanjak Dedić

učenici 2. a razreda i učiteljica Marina Mikulić

Četvrtak: Popajev doručak

učenici 4. b razreda i učiteljica Sofija Štefanac Klobučar

Petak: Zapečeno iznenađenje

učenici 3. c razreda i učiteljica Tihana Lilić

Proteini na kruhu

2. b razred je zajedno sa svojom učiteljicom Katarinom Kralj Kreković te uz veliku pomoć nekoliko mama naučio puno o važnosti proteina u našoj prehrani.

Otkrili su kako se radi jednostavan i zdrav sirni namaz od svježeg sira, skyra i začina, a svoje sendviče obogatili su i drugim šarenim proteinskim sastojcima, poput jaja, slanutka, šunke, orašastih plodova i sjemenki.

Recepte pogledajte u nastavku!



FILIP

MUJO

2.B



ARON

KRUH
SIRNI NAMAZ
KUKURUZ
PAPRIKA
ŠUNK A
MINI RAJČICA
KUHAN A JAJA
KRSTAVAC
CHIA SIJEMNKE
SALATA OD MATOVILAC



POSTUPAK IZRADE: SIRNI NAMAZ
NAPRAVILI SMO OD 2 ŽLICE SIRA I 1
ŽLICU SKYRA. NA KRIŠKE KRUHA
MAZALI SMO NAMAZ I SLAGALI
REDOM KUKURUZ, PAPRIKU,
ŠUNKU, KUHAN O JAJE, KRSTAVAC,
MATOVILAC SALATA.

Leg o sendvič

Sastojci:

- Jedna šnita kruha
 - Sirni namaz
 - Dvije šnite šunke
 - Tri šnite krastavca
 - Malo kukuruza
 - Malo Salate
 - Malo jaja - kuhanog
 - Malo rajčica i paprike
- I za kraj na vrh sendviča žličica namaza i jedan orah.



Dobar tek!



KARLO, JAKOV, MATEJ 2.B

ZDRAVKO

PRIVI KORAK: SIRNI NAMAZ

- 2 VELIKE ŽLICE SVJEŽEG SIRA
- 1 ŽLICA SKYRA
- POLA ŽLIČICE VEGETE
- MALA SOLI I PAPRA
- MALO VLASCA
- CHIA SJEMENKE



DRUGI KORAK:

NAMAZATI NAMAZ NA KRUH. DODATI PUREĆU
ŠUNKU, NAREZANU JAJA, KRASTAVCE, RAJČICE,
MATOVICAC, SVE UHRASITI SJEMENKAMA

DOBAR TEK!



Princeza sendvič-Ruta i Magda

Sastojci

- sirni namaz
- kruh
- šunka
- jaja
- krastavac
- kukuruz
- paprika
- rajčica



5. NAREZATI
KRASTAVAC

6. STAVITI
KUKURUZ

7. NAREZATI
PAPRIKU I
RAJČICU

1. PRVO
NAREZATI
KRUH

2. NAPRAVITI
SIRNI
NAMAZ

3. STAVITI
ŠUNKU

4. NAREZATI
JAJA

MIJA I SARIN ZDRAVI SMJEŠKO.

SASTOJKE: 2
2. ŠNITE KRUHA, SIRNI NAMAZ,
RAJČICA, KRASTVAC, JAJE, ŠUNKVA,
KUKURUZ, PAPRIKA.

POSTUPAK: NA KRUH MAŽEMO
ZDRAVI NAMAZ.
ZATIM NADODAMO SVE
ZDRAVE NAMJERICE I
POKLOPIMO GA SA JOŠ JEDNOM
ŠNITOM KRUHA. UKRASIMO
PO ŽELJI.



SMIJEŠNI ZDRAVKO

SASTOJCI:

- KRUH
- NAMAZ
- PUREČA PRSA
- KRASTAVCI
- JAJA
- KUKURUZ
- RAJČICA
- ZELENA I CRVENA PAPRIKA
- SJEMENKA BUNDEVE

SVE SASTOJKE SLOŽITI PO REDU
U OBLIKU LICA

Lana

LENA

NIRA



Školska pita

Posebno veselo bilo je i u produženom boravku 2. razreda, pod vodstvom učiteljice Adriane Grubišić. Boravkaši su se marljivo bacili na otkrivanje sastojaka školske pite od jabuka, a na kraju su snimili i pravu pravcatu kulinarsku emisiju. U njoj je sudjelovao i stručni žiri - naše tete kuharice i spremačice.

Pozivamo vas da isprobate recept, te svakako pogledate emisiju na poveznici:
<https://shorturl.at/asTV8>.



SKOLSKA

PITA

SASTOJCI
ZA TIJESTO

300G INTEGRALNOG BRAŠNA

175G MASLACA

125G SMEDEG ŠEĆERA

3 JAJA

1 PRAŠAK ZA PECIVO

100ML BILJNOG MLJEKA
POLA ŠALICE MINERALNE
VODE

PITA OD
JABUKE



POMIJEŠAJ MASLAC I ŠEĆER. MIJESI BAREM 5 MINUTA KAKO BI
SE DOBRO POVEZALO. DODAJ JAJA I PONOVO MIJESI.
SMIJESI I DODAJ MLJEKO. U POSEBNOJ ZDJELI POMIJEŠAJ
BRAŠNO I PRAŠAK ZA PECIVO. POMALO DODAVAJ SUHE
SASTOJKE SMJESI S MASLACI NA KRAJU DODAJ MINERALNU VODU.

SASTOJCI ZA NADJEV

1 PUDING OD VANILIJE

60G SMEDEG ŠEĆERA

POLA LITRE SOKA OD JABUKE

2 LISTIĆA ŽELATINE

650G JABUKA NAREZANIH NA KOŠICE

SASTOJAK PO ŽELJI (CIMEȚ, SUHO VOĆE, ORASI, ROGAČ I DRUGI)

POMIJEŠAJ JABUKE I SOK OD LIMUNA. PUDING POMIJEŠAJ
SA ŠEĆEROM I SOKOM OD JABUKE TAKO DA SMUHAŠ
PUDING. PREMA UPUTI PRIPREMI ŽELATINU I UMIJEŠAJ
U VRUĆI PUDING. DODAJ JABUKE I, AKO ŽELIŠ, DRUGE
SASTOJKE PREMA ŽELJI (CIMEȚ, SUHO VOĆE, ORASI...)

PRIPREMA PITE

MALO VOĆE

MALO KISA



Školska pita

U izradi školskih pita - ovaj puta od krumpira i jabuka - okušali su se i učenici 3. a razreda sa svojom učiteljicom Ljerkom Ivanović.

Kako su se proveli pogledajte na poveznicama.



<https://shorturl.at/BKNX2>



<https://shorturl.at/eJ045>

Šareni tanjur

Potraga za tajnim sastojcima "šarenog tanjura" bio je izazovan zadatak i za naše osmaše.

Učenici 8. c i 8. d zajedno su sa svojom nastavnicom engleskog Anom Petanjak Dedić osmislili slatku i slanu kombinaciju hranjivog doručka. Sve fotografije pogledajte na poveznici.

<https://shorturl.at/tzCPS>



Slatka kaša - recept

Sastojci:

grčki jogurt
banane
jagode
crveni ribiz
maline
borovnice
zobena kaša
med

Recept:

U tanjur stavimo grčki jogurt i ravnomjerno ga rasporedimo po dnu tanjura. Zatim posložimo ranije narezane banane i jagode. Prelijemo s medom i ponovimo proces samo još do dno tanjura. Zatim prelijemo s zobenom kašom i grčkim jogurtom. Prelijete sve to s medom i dekorirate s ostalom namirnom. DOBAR TEK!



ŠARENI TANJUR

~ slani doručak ~

SASTOJCI:

~ ciablata
~ rikola
~ zrnati sir
~ dalmatinska pečenica
~ cherry rajčice
~ punjeća šunka
~ mozzarella

POTREBAN PRIBOR:

~ nož za kruh
~ daska
~ nož za rajčice
~ tanjur za serviranje

PRIPREMA:

1. Oprati punjeće.
2. Narezati kruh i rajčice.
3. Napraviti ružice od šunke i pečenice.
4. Sve lijepo dekorirati i složiti na tanjur.
5. DOBAR TEK!





Šareni tanjur

Šarenilo na tanjuru stvorili su i učenici 2. a razreda s učiteljicom Marinom Mikulić.

Osmislili su ukusne slane muffine te slatku kombinaciju jogurta, zobenih pahuljica i voća.

SLATKI DORUČAK

Sastojci:

- 150g grčkog jogurta
- 1 do 2 žlice omijenog džema
- crunchy muesli

Izrada:

U čašu staviti grčki jogurt.
Žlicu džema dodati na površinu jogurta.

Musle posložiti do vrha čaše.
DOBAR TEK!





ŠARENI MUFFINI SASTOJCI:

- TIKVICA SREDNJE VELIČINE
- 150 GRAMA ŠUNKKE
- 100 g CHERRY RAJČICE
- 150 g MOZZARELLE
- 2 JAJA
- SOL, ORIGANO, PERŠUN



IZRADA: OČISTITI I NARIBATI TIKVICU, MALO POSOLITI I
NAKON PAR MINUTA OČISTITI VIŠAK VODE.
ŠUNKU I RAJČICU NASJECKATI NA MALE KOCKICE
NARIBATI SIR.

SVE SASTOJKE SJEDINITI I IZMIJEŠATI TE STAVIJATI U
KOŠARICE. UMITI JAJA TE PO 2 VELIKE
ŽLICE DODATI NA VRH SVAKOG MUFFINA.
ZAGRIJATI PEĆNICU NA 200 C I PEĆI 20-30 MINUTA.

DOBAR TEK!

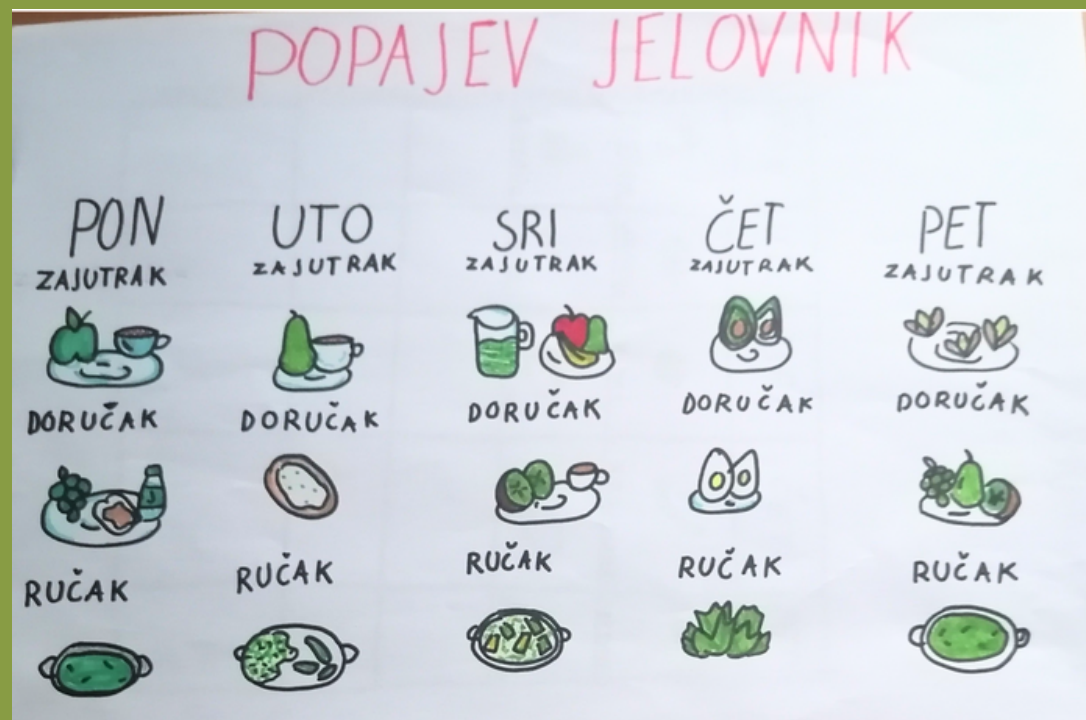
Popajev doručak

Učenici 4. b sa svojom učiteljicom Sofijom Štefanac Klobučar u Tjednu školskog doručka krenuli su u pravi istraživački pothvat!

Radili su u skupinama te intervjuirali naše kuharice, istražili omiljena jela u svom razredu, crtali piramide zdrave prehrane te osmislili Popajev jelovnik za školsku kuhinju.

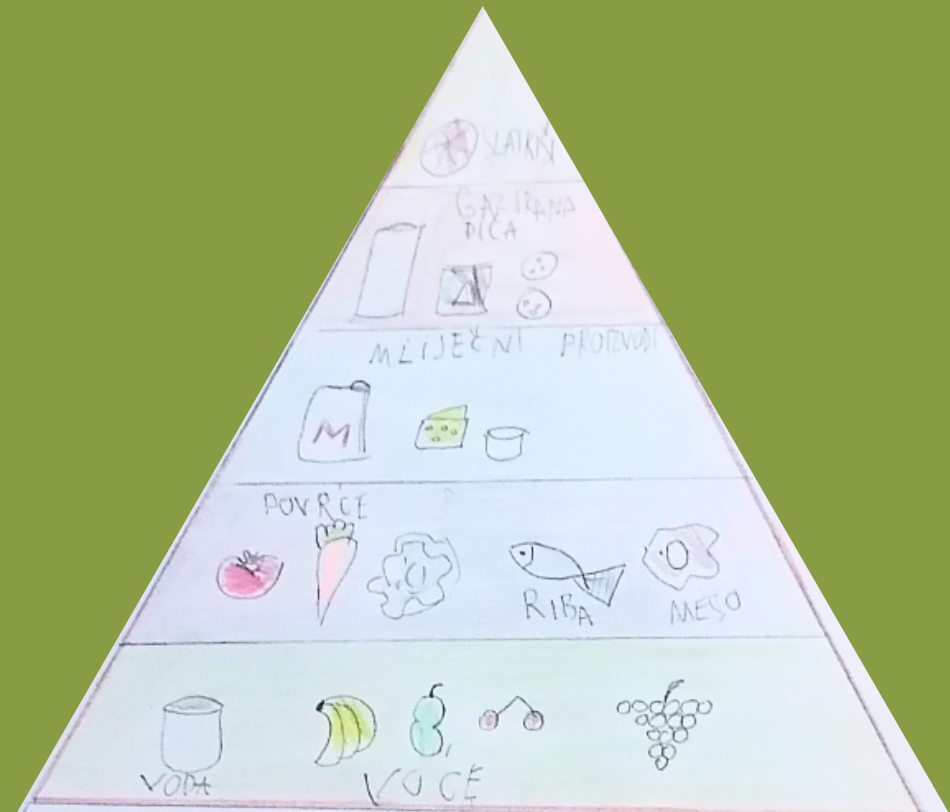
Prezentaciju njihovog rada pogledajte na sljedećoj poveznici:

<https://t.ly/tOM2H>



PROSLAVIMO 4. TJEDAN ŠKOLSKOG DORUČKA ZAJEDNO!

16.10. - 20.10. 2023.



Zapečeno iznenađenje

Sjajna ekipa školskih detektiva iz 3. c razreda pod vodstvom učiteljice Tihane Lilić zaista se iskazala svojom potragom za Zapečenim iznenađenjem! Njihove aktivnosti o zdravoj prehrani obogatila je i gošća predavačica, prehrambena tehnologinja Terezija Dukarić.

Donosimo vam njihove prijedloge, te slike ukusnih kulinarских ostvarenja - slane pite od kukuruznih pahuljica, pite sa šunkom i sirom te zapečene zobene kaše s čokoladom i bananama.



ZAPEČENO IZNENAĐENJE

PRIJEDLOZI:

ZDRAVE KIFLICE S CRNIM BRAŠNOM.

ZDRAVI MAFINI S CRNIM BRAŠNOM.

ZDRAVI BUREK S MESOM.

ZDRAVA PIZZA.

ZDRAVI KROASAN S ČAJEM.

ZDRAVO JAJE.

RECEPT: IZMIŠLJENA PITA

voda, crno brašno, jagode
šljive, smokve, sol.

ZAPEČENO IZNENAĐENJE

PRIJEDLOZI:

- krafna od borovnice
- palačinke s šukom i sirom
- kroasan sa bananama
- študla od jabuka sa čajem
- keksi od limunove kore i mlijekom
- zlenka
- smuti banana
- mafini od mandarina s integralna brašna

Tim školskih detektiva

Školski doručak

Zapečeno iznenađenje

PRIJEDLOZI:

Palačinke s bananama.

Voćni mafin.

Slanac od crnog brašna.

Pita s jabukama.

Crni kruh i voćni čaj.

Kiflice od integralnog kruha.

Mafin od jagode.

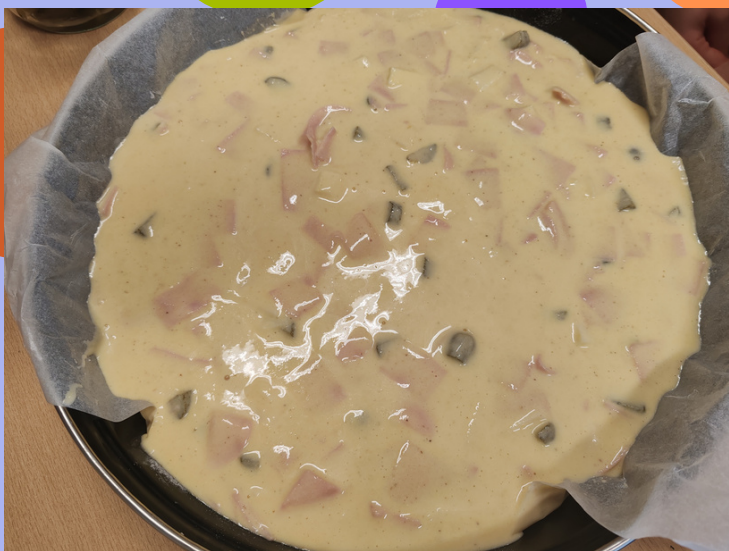
Krafna od meda.

Mafin od višnje i integralnog b

Popečke s brokula.

Mafin od jabuke.

Kroasan od višnje



Pita od kukuruznih pahuljica



Slana pita sa šunkom i sirom



Zapečena zobena kaša s čokoladom i bananama