



KUHARICA DOBROG ZDRAVLJA

Kuhaj s namom!



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
OSJEČKO-BARANJSKE
ŽUPANIJE





MESNE OKRUGLICE

s palentom i ukiseljenom ciklom



1. Potrebni sastojci:

7,5 g	maslinovo ulje
100 g	mljevena puretina
20 g	zobene pahuljice
10 g	ljubičasti luk
2 g	češnjak
5 g	list peršina
45 g	kukuruzna krupica
100 g	ukiseljena cikla
1 g	sol
	ostali začini po želji

3. Nutritivna zvijezda recepta je:



IZVOR BETANINA
SNIŽAVA POVIŠENI KRVI TLAK
IZVOR VLAKANA
POSPJEŠUJE PROBAVU
IZVOR FOLNE KISELINE
ANTIOKSIDATIVNA ZAŠTITA ORGANIZMA

Kuhaj s namna!



ZA 1
OSOBU



35 min.



SREDNJE
TEŠKO



440 kcal*

2. Priprema:

U šalicu staviti zobene pahuljice te preliterati s vodom i ostaviti namakati par minuta. U posudu dodati mljevenu puretinu, namočene zobene pahuljice, 1 čajnu žličicu maslinovog ulja, narezani ljubičasti luk i list peršina, usitnjeni rezanj češnjaka, na vrh čajne žličice soli te po želji začine (npr. majčina dušica, kumin, crvena mljevena paprika...). Umijesiti rukama ili kuhačom te kada se postigne homogena smjesa formirati okruglice i staviti na pleh s papirom za pečenje. Peći na 180 °C 25 do 30 minuta.

Dok se okruglice peku, u lončić dodati 150 ml vode, pola čajne žličice maslinovog ulja i na vrh žličice soli te kuhati na srednje jakoj vatri. Kad proključa dodavati kukuruznu krupicu i uz neprekidno miješanje kuhati 2 do 3 minute. Uz gotovo jelo poslužiti ukiseljenu ciklu.

*22% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

ENERGETSKE

kuglice



1. Potrebni sastojci:

270 g

datulja bez koštica

100 g

badema

170 g

zobenih pahuljica

po želji

gorki kakao

brašno kokosa



PO OSOBI 2
DO 3 KUGLICE



20 min.



JEDNOSTAVNO



179 kcal*

2. Priprema:

U lončić dodati toliko vode da prekrije sve datulje i zagrijati na srednje jakoj vatri. Kada voda proključa prelići ju preko datulja i ostaviti namakati oko 10 minuta.

Namočene datulje ocijediti i staviti u multipraktik. Uz datulje dodati bademe, zobene pahuljice i gorke kakao. Miksati dok se ne dobije kompaktna i ljepljiva smjesa (po potrebi dodati malo vode).

Rukama oblikovati kuglice slične veličine te po želji uvaljati u brašno kokosa.

Kuhaj s namom!

*9% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

SALATA OD PROSA

s tunom i svježim krastavcima



ZA 1
OSOBU



20 min.



JEDNOSTAVNO



400 kcal*



1. Potrebni sastojci:

- 80 g tune iz konzerve, komadi u maslinovom ulju
- 60 g prosene kaše
- 100 g svježeg krastavca
- 5 g maslinovog ulja
- 5 g bademovog brašna
- 5-6 listova svježeg bosiljka
- 5 g svježe cijedeni sok limuna po želji crni papar



KAO POTVRDU DA NE SADRŽE GLUTEN,
PROČITATI DEKLARACIJE SASTOJAKA!

2. Priprema:

VODITI RAČUNA O MJESTU PIRIEME OBROKA I KORIŠTENOM POSUĐU KAKO NE BI DOŠLO DO KONTAMINACIJE GLUTENOM!



U lončić dodati 400 ml vode i staviti kuhati na srednje jakoj vatri. Kada voda prokluču, dodati 60 g sirove prosene kaše i kuhati 15 do 20 minuta uz povremeno miješanje. Kuhanu prosenu kašu isprati pod mlazom hladne vode, ocijediti i staviti u posudu/tanjur.

Svježi krastavac oprati, oguliti, narezati na kockice i pomiješati s kuhanom prosenom kašom te dodati i ocijeđene komade tune.

Opcija 1: U čašici pomiješati sitno nasjeckani ili u tarioniku usitnjeni svježi bosiljak, maslinovo ulje, brašno badema, svježe cijedeni sok limuna i crni papar te preleti preko sastojaka u posudi/tanjur.

Opcija 2: Sastojke u posudi/tanjuru pomiješati s 10 g pesta od bosiljka, bez glutena.

3. Nutritivna zvijezda recepta je:



ŽITARICA BEZ GLUTENA

KVALITETAN PRIJEPODNEVNI IZVOR ENERGIJE

IZVOR NIACINA

IZVOR MAGNEZIJA

IZVOR KALIJA

IZVOR FOSFORA

Kuhaj s namom!

*20% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

SKYR S BANANOM

i lješnjacima



ZA 1
OSOBU



5 min.



JEDNOSTAVNO



237 kcal*



2. Priprema:

U blender dodati 170 g skyra, bananu srednje veličine, pola čajne žličice meda i na vrh žličice naribane korice limuna. Miksati dok se ne postigne homogena smjesa i izliti u zdjelicu/čašu.

Na kraju posipati s grubo mljevenim ili cjelovitim lješnjacima.

1. Potrebni sastojci:

- 170 g** skyr natur
- 130 g** banane
- 2,5 g** meda
- 20 g** lješnjaka
- korica limuna



3. Nutritivna zvijezda recepta je:

IZVOR NEZASIĆENIH MASNIH KISELINA
(NAJZASTUPLJENIJE OLEINSKA I LINOLNA)

"HRANA ZA MOZAK"

IZVOR VITAMINA E

"HRANA ZA SRCE"

PREPORUČENA NAMIRNICA KADA ŽELIMO
SMANJITI UNOS ZASIĆENIH MASNIH KISELINA

*12% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

Kuhaj s nama!



ZA 1
OSOBU



50 min.



SREDNJE
TEŠKO



529 kcal*



KUPUS NA CRVENO

i piletina s bulgurom

U dublju tavu dodati 1 žličicu maslinovog ulja, narezani mladi luk, češnjak i naribani korijen celera. Pržiti 5 minuta na slaboj vatri uz neprekidno miješanje. Dodati naribani kupus i začine (sol, papar, lovorov list) te nastaviti pržiti 2 do 3 minute. Povrće preliterati s 250 ml pasirane rajčice i 250 ml vode te kuhati 25 do 30 minuta. 5 minuta prije kraja dodati pola žličice meda. **Dok se kupus kuha**, u lončić staviti 300 ml vode i kuhati na srednje jakoj vatri. U proključalu vodu dodati 50 g sirovog bulgura, kuhati 8 do 10 minuta i procijediti. **Pileća prsa začiniti** sa soli, paprom, ružmarinom i svježe cijedenim sokom limuna. U grill tavi dodati 1 žličicu maslinovog ulja i začinjena pileća prsa. Pokriti poklopcem i pirjati 10 minuta (povremeno otklopiti i okrenuti na drugu stranu), Maknuti poklopac s grill tave i pileća prsa pržiti 5 minuta.

10 g	maslinovog ulja
150 g	sirovih pilećih prsa
50 g	sirovog bulgura
1	mladi luk
1	režanj češnjaka
40 g	korijena celera
200 g	kupusa
250 ml	pasirane rajčice
	med, sol, papar, cijedeni sok limuna, ružmarin

Kuhaj s namom!

*27% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

ZOBENA KAŠA

bez laktoze



1. Potrebni sastojci:

50 g	zobених pahuljica
6 g	lanenih sjemenki
15 g	badema
150 ml	sojinog mlijeka
2,5 g	meda
100 g	kruške
	cimet
	listići kokosa



ZA 1
OSOBU



30 min.



JEDNOSTAVNO



400 kcal*

2. Priprema:

VEČER PRIJE: Krušku oprati, prepолоviti, izdubiti i staviti na pleh s papirom za pečenje. Posuti s cimetom i peći 25 do 30 minuta na 180 °C. Pečenu krušku omotati u papir za pečenje i ostaviti na sobnoj temperaturi preko noći.

U mlinu za kavu samljeti lanene sjemenke. U teglicu/zdjelicu dodati 5 jušnih žlica sitnih zobених pahuljica, 1 jušnu žlicu mljevenih lanenih sjemenki, 15 g badema i cimeta. Sve sastojke preli s 150 ml sojinog mlijeka (ili drugog biljnog mlijeka po želji) i dobro promiješati dva do tri puta. Teglicu/zdjelicu sa zobenom kašom poklopiti te ostaviti preko noći u hladnjaku.

JUTRO PRIJE KONZUMACIJE: U zobenu kašu dodati polovicu/kockice pečene kruške, med i listiće kokosa.

3. Nutritivna zvijezda recepta je:

IZVOR OMEGA-3 MASNIH KISELINA

IZVOR MAGNEZIJA

IZVOR CINKA

IZVOR VLAKANA

IZVOR LIGNANA

PREPORUČENA NAMIRNICA TIJEKOM

PERIODA MENOPAUZE

Kuhaj s namna!

*20% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

VARIVO OD LEĆE

s grčkim jogurtom



ZA 1 OSOBU



60 min.



SREDNJE TEŠKO



416 kcal*



1. Potrebni sastojci:

10 g	maslinovog ulja
1	mladi luk
100 g	tikvice
40 g	mrkve
40 g	korijena celera
40 g	svježe crvene paprike
60 g	sirove zelene leće
110 g	krumpira
20 g	grčkog jogurta
2	kriške limuna
	sol, papar, crvena mljevena paprika, curry



2. Priprema:

U posudu staviti sirovu zelenu leću i preliteri ju s hladnom vodom i ostaviti namakati preko noći.

Povrće oguliti, oprati i narezati na ploške/kockice. U dublju tavu ili lonac dodati maslinovo ulje i pripremljeno povrće te pirjati, na srednje jakoj vatri, minutu do dvije uz neprekidno miješanje. Dodati ocijeđenu zelenu leću i sve zajedno pirjati 10 minuta uz povremeno miješanje i dodavanje začina. Nakon toga dodati toliko vode da prekrije sastojke. Dodati dvije kriške limuna i kuhati oko 40 do 45 minuta tj. dok leća ne omekša (po potrebi dodati još vode).

Prilikom posluživanja jela dodati 1 jušnu žlicu grčkog jogurta.

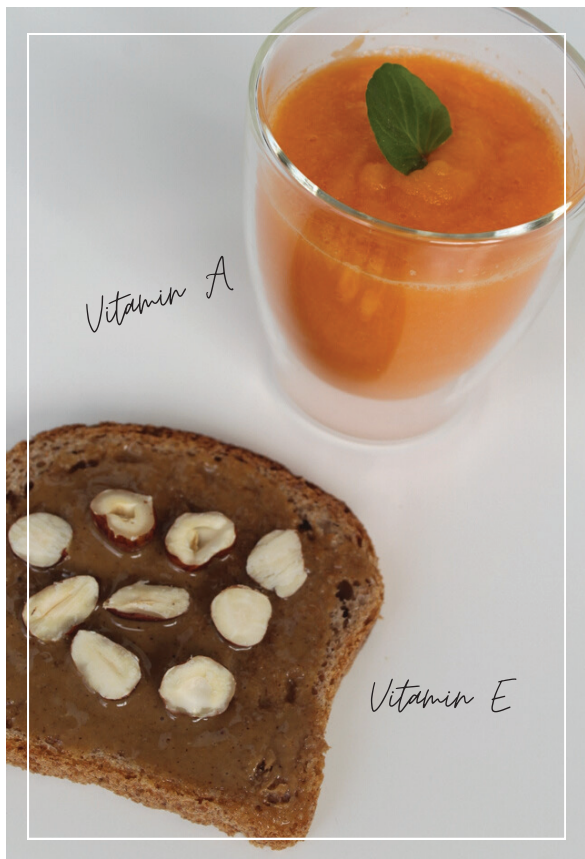
Kuhaj s namom!

*21% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu osobu



SMOOTHIE OD MANGA

i tost s namazom od lješnjaka



ZA
1 OSOBU

10 min.

JEDNOSTAVNO

203 kcal*

1. Potrebni sastojci:

150 g	manga
70 g	mrkve
25 g	integralnog tosta
20 g	namaza od lješnjaka

2. Priprema:

Mango i mrkvu oguliti, narezati na manje komade i staviti u blender. Dodati 100 do 150 ml vode i miksati dok se ne dobije homogena, tekuća smjesa.

Smoothie od manga i mrkve poslužiti uz integralni tost premazan namazom od lješnjaka (bez dodanih šećera).

Kuhaj s nama!

*10% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu osobu

HELJDA S PILETINOM

i salata od rikule



ZA 1
OSOBU



35 min.



SREDNJE
TEŠKO



459 kcal*

2. Priprema:

U lončić staviti 400 do 500 ml vode i kuhati na srednje jakoj vatri. Kada voda proklujuča dodati 60 g sirove heljdine kaše i kuhati 30 minuta tj. dok heljda ne omekša.

Dok se heljda kuha, očistiti/oguliti povrće i narezati na ploške, a pileća prsa narezati na trakice. U dublju tavu dodati maslinovo ulje, piletinu i povrće te pržiti na srednje jakoj vatri 2 do 3 minute uz neprekidno miješanje i dodavanje soli, papra i majčine dušice. Kada povrće pusti vodu dodati još oko 100 ml vode i nastaviti pirjati oko 20 minuta.

Kuhanu heljdu isprati pod mlazom vode i ocijediti te pomiješati s pirjanom piletinom i povrćem uz dodatak maslaca. Svježu rikulu začiniti svježe cijedenim sokom limuna i poslužiti uz gotovo jelo.

1. Potrebni sastojci:

- 5 g maslinovog ulja
- 120 g sirovih pilećih prsa
- 50 g ljubičastog luka
- 70 g mrkve
- 150 g šampinjona
- 60 g heljdine kaše
- 5 g maslaca
- 50 g rikule



svježe cijedeni sok limuna
sol, papar, majčina dušica

3. Nutritivna zvijezda recepta je:

ZELENO LISNATO POVRĆE, GORKOG OKUSA

NISKA KALORIJSKA VRIJEDNOST

100 GRAMA SADRŽI I DO 92% VODE

IZVOR VITAMINA C

POSPJEŠUJE PROBAVU

PREPORUČENA NAMIRNICA TIJEKOM REDUKCIJE

TJELESNE TEŽINE

Kuhaj s namna!

*23% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

JAJE NA OKO, ŠPINAT

i beskvasni kruh



ZA 1
OSOBU



10 min.



JEDNOSTAVNO



370 kcal*

2. Priprema:

U tavu dodati malo biljnog ulja i na srednje jakoj vatri ispeći jaje na oko. Peći tako da se tava poklopi poklopcem i jaja se djelomično skuhamu na pari.

Isprane listove špinata kuhati na pari 2 do 3 minute i šnitu beskvasnog kruha sa sjemenkama namazati hrenom.

Uz jelo poslužiti svježe cijeđeni sok naranče.

1. Potrebni sastojci:

2 kom	jaja
70 g	beskvasnog kruha sa sjemenkama
80 g	listova špinata
5-10 g	hrena
150 ml	svježe cijeđenog soka naranče

IZVOR ŽELJEZA



IZVOR VITAMINA C



+

=

bolja
apsorpcija
željeza
u crijevima

Kuhaj s nama!

*19% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

TORTILJA

s humusom i crvena rog paprika



ZA 1
OSOBU



15 min.



SREDNJE
TEŠKO



379 kcal*

2. Priprema:

HUMMUS (NAMAZ OD SLANUTKA): Slanutak iz konzerve isprati pod mlazom vode, ocijediti i staviti u multipraktik. Dodati 1 jušnu žlicu sezama, 3 jušne žlice svježe cijedenog soka limuna i 2 jušne žlice vode. Miksati 2 do 3 minute te dodati 3 jušne žlice maslinovog ulja, režanj češnjaka i začine. Nastaviti miksati do željene konzistencije. *umjesto sezama može se koristiti tahini tj. pasta od sezama

TORTILJA: U zdjelicu dodati 5 jušnih žlica pirovog brašna, 3 jušne žlice kefira i na vrh čajne žličice soli. Rukama ili žlicom umijesiti smjesu i dobiveno tijesto formirati u obliku kuglice. Tijesto staviti na pobrašnjenu podlogu i razvaljati do oblika tortilje. Tavu zagrijati na srednje jakoj vatri i tortilju peći pola minute s jedne, a pola minute s druge strane. **Tortilju premazati s 2 jušne žlice hummusa te servirati uz trakice crvene rog paprike i ljubičastog luka.**

1. Potrebni sastojci:

500 g	slanutka iz konzerve
10 g	sezama
30 g	maslinovog ulja
30 ml	svježe cijedenog soka limuna
1	režanj češnjaka
	sol, kumin, papar...
50 g	pirovog brašna
30 g	kefira (2,8% m.m.)
100 g	crvene rog paprike
5 g	ljubičastog luka



3. Nutritivna zvijezda recepta je:

IZVOR BILJNIH PROTEINA

IZVOR SLOŽENIH UGLJIKOHIDRATA = DUŽA
RAZGRADNJA I GLUKOZA SE POSTUPNO OTPUŠTA U
KRVOTOK

IZVOR NETOPLJIVIH VLAKANA

KOLESTEROL = 0

ZASIĆENE MASNE KISELINE = 0

*19% od 2000 kcal tj. preporučenog dnevnog unosa za prosječnu odraslu

Kuhaj s nama!





NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
OSJEČKO-BARANJSKE
ŽUPANIJE

Zdravlje
za sve!



ravnateljstvo@zzjosijek.hr



031 225 700

NAŠE USLUGE

- **Dijagnostička ispitivanja iz područja kliničke mikrobiologije** (bakteriologija, parazitologija, virologija i mikrobiologija)
- **Pregled za izradu/produženje sanitarne knjižice**
- **Osnovni program - Tečaj za stjecanje potrebnog znanja o zdravstvenoj ispravnosti hrane i osobnoj higijeni osoba**
 - **Prošireni program - Tečaj za stjecanje potrebnog znanja o zdravstvenoj ispravnosti hrane i osobnoj higijeni osoba**
 - **Tečaj za stjecanje potrebnog znanja o sprječavanju zaraznih bolesti**
 - **Uvođenje HACCP sustava**
 - **Imunizacija i kemoprofilaksa protiv zaraznih bolesti**
 - **Sistematski pregledi, probiri, individualni, namjenski i drugi preventivni pregledi**
 - **Cijepljenje i docjepljivanje prema redovitom programu**
 - **Savjetovanje u ordinaciji za djecu, roditelje, staratelje i djelatnike škole izrada i provođenje programa zdravstvenog prosvjedičavanja na osnovu definiranih prioriteta (provođenje nacionalnih i županijskih preventivnih programa)**
 - **Edukacija putem predavanja, radionica, publikacija, edukativnih materijala, medijske promocije**
 - **Rad sa mladima, čiji glavni cilj je afirmacija zdravog načina življenja i unaprjeđenja zdravlja**
 - **Rad s roditeljima gdje je glavni cilj afirmacija uspješnog roditeljstva**
 - **Rad s profesionalcima čiji je glavni cilj rano prepoznavanje rizične populacije**
 - **Uzorkovanje vode, hrane, briseva/otisaka i predmeta opće uporabe**
 - **Fizikalno – kemijska, kemijska i mikrobiološka ispitivanja voda** (vode za ljudsku potrošnju, vode za rekreaciju i fizikalnu terapiju, površinskih, podzemnih i otpadnih voda te sedimenta)
 - **Analize vode za potrebe minimalno tehničkih uvjeta i tehničkih prijava**
 - **Fizikalno-kemijsko, kemijsko i mikrobiološko ispitivanje hrane, hrane za životinje i predmeta opće uporabe** (kozmetički proizvodi, detergentski, predmeti koji dolaze u doticaj s hranom)
 - **Kontrola kvalitete i zdravstvene ispravnosti raznih vrsta proizvoda** (alkoholna pića, pivo, med, kolači, tjestenina, suhomesnati proizvodi i dr.)
 - **Kontrola mikrobiološke čistoće objekata u lancu hrane** (brisevi/otisci ruku djelatnika, radnih površina i predmeta koji dolaze u dodir s hranom)
 - **Nutricionističko savjetovanja** (mjerenje sastava tijela, individualni plan prehrane uz interpretaciju stručnjaka iz područja nutricionizma)
 - **Test intolerancije na hranu** (testovi intolerancije na 44 i 88 namirnica uz interpretaciju stručnjaka iz područja nutricionizma)
 - **Analiza alergene peludi u zraku i mikrobiološke analize zraka**
 - **Deratizacija, dezinfekcija i dezinsekcija -usluge provođenja mjera dezinfekcije, dezinsekcije i deratizacije izravno građanima pojedincima, tvrtkama i ustanovama, kao i usluge determinacije (određivanja) vrsta zdravstveno značajnih životinjskih organizama (napasnika, štetnika i prijenosnika uzročnika bolesti)**