

Primjeri jelovnika za objed

VRSTA OBROKA/ ENERGETSKA VRIJEDNOST	JELO	KOLIČINA	RECEPT
OBJED 640 kcal	Pileća juha Mrkva Tjestenina za juhu Kelj s orzom: Kelj Luk Orzo Maslinovo ulje Kuhana piletina Integralni kruh	1,5 dl 50 g 20 g 200 g 25 g 20 g 2 male žličice 90 g 30 g	Kelj s orzom: Dinstati luk na maslinovom ulju, dodati narezani kelj, podlijevati vodom i u to dodati orzo na pola skuhano i skuhati do kraja (orzno prethodno namočiti preko noći).
OBJED 620 kcal	Juha od povrća s prosom:Mrkva Luk Tikva Brokula i cvjetača Proso Maslinovo ulje Pečeni pureći batac s krumpirom: Puretina Krumpir Salata od ribanog kupusa, kukuruza i sjemenki suncokreta: Kupus Kukuruz Sjemenke suncokreta Maslinovo ulje	15 g 10 g 100 g 50 g 20 g 1 mala žlica 90 g 200 g 100 g 20 g 8 g 2 male žlice	Juha: dinstati na ulju luk, mrkvu, dodati tikvu, zaliti vodom i dodati brokulu i cvjetaču. Kad je juha gotova, dodati skuhni proso i smiksati da se dobije krem juha. Pečenje: puretinu, krumpire i jedan luk staviti peći u vrećice za pečenje bez dodatka ulja. Salata: kupus naribati, dodati kukuruz, usitnjene sjemenke suncokreta i začiniti maslinovim uljem te dodati nekoliko kapi limuna.
OBJED 510 kcal	Rižoto od tikve i poriluka:Mrkva Poriluk Tikva Pelat Maslinovo ulje Integralna riža Pileća prsa grill Salata od mrkve, celera i glavatog kupusa:Mrkva Celer Kupus Maslinovo ulje Integralni kruh	50 g 30 g 100 g 1 žlica 2 male žlice 40 g 90 g 25 g 25 g 50 g 1 mala žličica 30 g	Rižoto: Dinstati poriluk i mrkvu na maslinovom ulju, dodati 1 žlicu pelate i tikvu nasjeckanu na kockice, kad je na pola skuhano dodati rižu, podliti vodom i skuhati do kraja. Salata: svo povrće naribati, malo posoliti i začiniti s maslinovim ulje i nekoliko kapi limuna.
OBJED 550 kcal	Juha riblja Integralna riža Kuhana riba Blitva s krumpirom Blitva Krumpir Maslinovo ulje Integralni kruh	1,5 dl 1 žlica kuhane 120 g 300 g 200 g 2 male žlice 30 g	Ribu skuhati u malo vode. U juhu dodati 1 malu žlicu maslinovog ulja, 50 g luka i 2 pice češnjaka te 1 žlicu kuhane integralne riže.