



## **Predlogi posameznih obrokov hrane, ki jih pripravljamo v vrtčevskih kuhinjah in so po oceni večine otrok ocenjeni za zelo dobre**

**\* Z zvezdico so označene jedi, katerih recepti se nahajajo pod primeri zapisanih obrokov**

### **ZAJTRK ali VEČERJA**

- KAKAVOV NAMAZ Z LEŠNIKI\* NA POLNOZRNATEM KRUHU, MLEKO
- PIZZA KRUHKI, ZELIŠČNI ČAJ
- PŠENIČNI OZ. PIRIN MLEČNI ZDROB S SADNIM PRELIVOM
- SKUTNI NAMAZ S SADJEM\* NA KORUZNEM KRUHU, BELA ŽITNA KAVA
- POLENTA Z NAVADNIM TEKOČIM JOGURTOM
- BELA ŽITNA KAVA Z NADROBLJENIM POLBELIM KRUHOM
- KUHAN PRŠUT NA RŽENEM KRUHU, SVEŽA ZELENJAVA, SADNI ČAJ
- OVSENI KOSMIČI NA MLEKU S ČOKOLADNIM POSIPOM
- JAJČNA JED (umešana jajca), ČRNI KRUH, ZELIŠČNI ČAJ
- MLEČNI RIŽ S CIMETOM IN JABOLKI

### **DOPOLDANSKA ali POPOLDANSKA MALICA**

- SADNO ZELENJAVNI KROŽNIK (narezano na krhlje – na krožniku ali kot nabodalo)
- SADNA KAŠA S PIŠKOTI
- KORUZNA ŽEMLJA, HRUŠKA
- PROSENI PUDING S SADNIM PRELIVOM\*
- MEDENE REZINE\*, SADNI ČAJ
- ZDROBOV NARASTEK, MARELIČNI PRELIV
- NAVADNI PROBIOTIČNI JOGURT Z MEDOM
- VEČZRNATA ŠTRUČKA, JABOLKO
- SKUTINA PENA\*
- JABOLČNA ČEŽANA S SMETANO

### **KOSILO**

- MESNE KROGLICE (vrtčevi čufti) V PARADIŽNIKOVIM OMAKI\*, PIRE KROMPIR
- KORENČKOVA JUHA, GRATINIRANE TESTENINE S PARADIŽNIKOM IN SIROM\*, ENDIVIJA S KROMPIRJEM V SOLATI
- RIČET, JABOLČNA PITA
- BUČKE V OMAKI, KUHAN KROMPIR, PURANJA NABODALCA
- ŠPINAČNA JUHA Z JUŠNIMI KROGLICAMI, RIBJI POLPETI\*, KROMPIRJEVA SOLATA S POROM
- ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA\*, MAKARONI Z MESOM, ZELENA SOLATA
- BUJTA REPA\*, CICIBANOVE REZINE\*
- POROVA KREMNA JUHA, MESNO ZELENJAVNA RIŽOTA, RDEČA PESA V SOLATI
- PIŠČANČJI PAPIKAŠ\*, KRUHOV CMOK\*, KITAJSKO ZELJE S KROMPIRJEM V SOLATI
- ZELENJAVNA ENOLONČNICA S ČIČERIKO, CARSKI PRAŽENEC, HRUŠKOV



## Recepti posameznih jedi, označenih z zvezdico

(vsi so preračunani na 4 osebe)

### **Kakavov namaz z lešniki**

#### **Sestavine:**

50 g masla  
25 g mletih lešnikov  
8 g grenkega kakava  
1 čajna žlička cimeta  
1 čajna žlička vanilijevega sladkorja  
18 ml medu oz. agavinega sirupa

#### **Postopek:**

Sestavine dobro premešamo v mešalniku, pretočimo v posodico in postavimo v hladilnik za približno eno uro.

### **Pizza kruhki**

#### **Sestavine:**

300 g belega kruha (npr. francoza ali bagete)  
40 g puranje šunke  
40 g kuhanega pršuta  
50 g sira  
150 g kisle smetane  
20 g paradižnikovih pelatov  
ščepec origana

#### **Postopek:**

Sestavine dobro premešamo v mešalniku in postavimo v hladilnik za približno pol ure. Nato maso namažemo na kruh in spečemo v pečici pri 180 °C, približno 10 minut.

### **Skutni namaz s sadjem**

#### **Sestavine:**

40 g pasirane skute  
50 g zmiksanega sadja v lastnem soku oz. iz kompota  
2 čajni žlički rjavega sladkorja

#### **Postopek:**

Sestavine dobro premešamo v mešalniku, pretočimo v posodico in postavimo v hladilnik za približno eno uro.



## Mlečni riž s cimetom in jabolki

### Sestavine:

900 ml mleka  
ščepl soli  
80 g okroglozrnatega riža  
2 jušni žlici sladkorja  
100 g masla  
2 jabolki  
1 čajna žlička cimeta

### Postopek:

Mleko solimo, ga zavremo, vanj zakuhamo prebran, opran in dobro odcejen riž. Premešamo in na majhnem ognju kuhamo 15 minut. Na koncu dodamo maslo, sladkor, naribano jabolko in cimet.

## Proseni puding s sadnim prelivom

### Sestavine:

400 ml mleka  
150 g prosene moke  
3 čajne žličke mletih mandljev, lešnikov ali orehov  
2 čajni žlički rjavega sladkorja  
zmiksano sadje v lastnem soku oz. iz kompota

### Postopek:

V kozarčku hladnega mleka razmešamo proseno moko. Zavremo preostalo mleko, kateremu smo dodali sladkor. V vrelo mleko zakuhamo razmešano proseno moko, prevremo in odstavimo. Primešamo mlete oreške, nalijemo v skodelice in ohladimo. Ko je ohlajeno, prelijemo s sadnim prelivom.

## Medene rezine

### Sestavine:

40 g pšenične bele moke  
25 g sladkorja  
14 g medu  
12 ml sončničnega olja  
1 manjše jajce  
ščepl cimeta in limonine lupinice

### Potek:

Rumenjake in polovico sladkorja penasto umešamo in dodamo tekoč med. Nato izmenično dodajamo trd sneg beljakov (z dodatkom preostalega sladkorja), olje in mešanico moke, pecilnega praška, cimeta in limonine lupine. Dobro premešamo in maso enakomerno naložimo na pekač. Pečemo najprej 20 minut pri 160 °C, nato pa še 20 minut pri 180 °C.



## Skutina pena

### Sestavine:

200 g skute  
10 g sladkorja v prahu  
Ščep vanilijevega sladkorja  
50 ml sladke smetane  
20 g banane  
30 g sadja (jagode ali gozdni sadeži) oz. domače marmelade

### Potek:

Dobro ohlajeno sladko smetano stepemo in ko se že skoraj zgosti, dodamo oba sladkorja. V skuto vmešamo sadje, čemur nato počasi dodamo smetano, tik preden ponudimo. Postrežemo v kornetu za sladoled ali v skodelici.

## Vrtčevi čufti v paradižnikovi omaki

### Sestavine:

Kroglice:  
150 g mletega mesa (goveje in puranje oz. svinjsko)  
150 g riža  
1 jajce  
čebula, česen  
olje  
peteršilj  
sol

### Omaka:

10 ml sončničnega olja  
5 g sladkorja  
25 g paradižnikove mezge  
50 ml vode oz. juhe  
30 g moke  
5 g masla  
ščep soli  
lovorjev list  
10 ml kisle smetane

### Potek:

Na maščobi rahlo popražimo čebulo in meso, nato dodamo česen. Ko se masa ohladi, ji dodamo riž, jajce, sol in peteršilj, ter dobro premešamo. Iz mase oblikujemo kroglice, katere nato kuhamo v paradižnikovi omaki.



## Gratinirane testenine s paradižnikom in sirom

### Sestavine:

180 g širokih rezancev  
150 g paradižnika  
1 strok česna  
ščepec origana, peteršilja in bazilike  
100 g sira  
Ščepec soli  
malo oljčnega olja

### Potek:

Testenine skuhamo in odcedimo. Posebej v posodi na olju prepražimo na kocke narezan paradižnik, dodamo začimbe in solimo. Dodamo česen (le toliko, da zadiši). K temu primešamo testenine, vse skupaj naložimo v pekač in na vrh naribamo sir. Pečemo v pečici na 180 °C, cca. 5 -10 minut.

## Ribji polpeti

### Sestavine:

400 g ribjega fileja (npr. orada, oslič)  
1 jajce  
malo peteršilja  
malo česna  
ščepec soli  
20 g masla  
1 kos kruha  
3 čajne žličke olivnega olja

### Potek:

Ribji file dobro pregledamo, da odstranimo vse koščice. Dobro osušenega zmeljemo, dodamo v vodi namočen in ožet kruh, stepeno jajce in vse ostale sestavine ter dobro premešamo. Oblikujemo polpete, katere naložimo na namaščen pekač in pečemo v pečici na 200 °C, približno 30 minut.



## Špargljeva kremna juha

### Sestavine:

200 g špargljev  
100 g krompirja  
1 manjša rdeča čebula  
malo oljčnega olja  
pol čajne žličke soli  
ena čajna žlička domače jušne osnove  
600 ml vode  
100 ml sladke smetane  
malo svežega peteršilja

### Postopek:

Na olju prepražimo čebulo in ji dodamo nasekljane šparglje, nato še očiščen in na kocke narezan krompir. Pražimo nekaj minut. Nato dodamo vodo in ostale začimbe in kuhamo približno 20 minut. Ko je kuhano, zmešamo s paličnim mešalnikom, da dobimo gladko zmes. Na koncu dodamo sladko smetano in kuhamo še približno 5 minut. Ko je kuhana, dodamo nasekljan svež peteršilj.

## Bujta repa

### Sestavine:

180 g kisle repe  
18 g prosene kaše  
150 g svinjskih kosti  
150 g svinjskega stegna

### Postopek:

Meso in kosti skuhamo ločeno skupaj z lovorjem, poprom in soljo. V juhi, kjer se je kuhalo meso, skuhamo repo, čez čas dodamo proseno kašo. Proti koncu dodamo rahlo prežganje iz: sesekljane čebule, moke, malo rdeče paprike, česna in paradižnikove mezge. Med kuhanjem zalivamo z juho (precejene kosti). Na koncu narežemo meso na majhne kocke in dodamo v jed. Zraven ponudimo kruh.



## Cicibanove rezine

### Sestavine:

#### Testo:

50 g moke  
40 g sladkorja  
20 ml mleka  
20 ml olja  
1 manjše jajce  
1 noževa konica pecilnega praška  
pol čajne žličke vanilijevega sladkorja  
malo limonine lupinice

#### Nadev:

40 g skute  
15 g kisle smetane  
sladkor po okusu

### Postopek:

Najprej pripravimo biskvitno testo kot po navadi in ga polovico vlijemo v pekač, ter pečemo cca. 10 minut. Nato nanj enakomerno naložimo nadev, ter prelijemo s preostalim delom testa. Pečemo še 15 – 20 minut pri 170 °C.

## Piščančji paprikaš

### Sestavine:

400 g piščančjih kosov (prsa, bedra)  
50 g čebule  
malo olja  
25 g moke  
malo sladke paprike  
20 g kisle smetane  
malo limoninega soka

### Postopek:

Meso narežemo na koščke. Na olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo meso, zalijemo z vodo ali juho, solimo in dušimo pol ure. Nato naredimo podmet iz moke in paprike, kar dodamo kuhanemu mesu, Na koncu primešamo kislo smetano in okisamo z limoninim sokom.



## **Kruhov cmok**

### **Sestavine:**

250 g kruha  
3 čajne žličke olivnega olja  
17 g čebule  
1 jajce  
7 g moko  
100 ml mleka  
ščepl soli  
malo zelenega peteršilja

### **Potek:**

Kruh narežemo na kocke. Na olju popražimo čebulo in jo stresemo h kruhu. Dodamo sesekljan peteršilj in v mleku raztepena jajca ter sol. Vse skupaj premešamo in pustimo stati 20 minut. Nato dodamo moko in premešamo. Iz mase oblikujemo cmok, katerega v slanem kropu kuhamo 10 minut. Ko je kuhan, ga narežemo na rezine.