**TJEDNI JELOVNIK 11.03. – 15.03.2024. g.**

**MJESEC: ožujak**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK**  **MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.**  **MLIJEČNI OBROK** |
| 11.03.2024. | Kukuruzni klipić  Svježi krem sir  Čaj s limunom i medom | Tjestenina carbonare  Zelena salata | naranča | Kukuruzni klipić  Čaj  naranča |
| 12.03.2024. | Pečeni štrukli  Bijela kava | Varivo od mahuna sa bijelim mesom  Graham kruh  Voće (kruške) | Cao-cao | Pečeni štrukli  Bijela kava |
| 13.03.2024. | Školski sendvič  jogurt | Sekeli gulaš sa junetinom  Žganci  Kruh sa bučinim sjemenkama | Voćni jogurt | Školski sendvič  jogurt |
| 14.03.2024. | Kruh sa namazom od slanutka  Čokoladno mlijeko | Mesne okruglice u umaku od rajčice sa pireom  Kiseli krastavci  kruh | jabuka | Kruh sa namazom od slanutka  Čokoladno mlijeko  banana |
| 15.03.2024. | Croasan marelica  sok | Povrtni rižoto  Cikla salata  Crni kruh | banana | Croasan marelica  Sok  jabuka |

**Nadopuna za laktoza intoleranciju:**

**Mlijeko** –zamijeniti s kravljim mlijekom bez laktoze ili biljne zamjene za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca)

**Jogurt, kefir, acidofil** - zamijeniti jogurtom bez laktoze ilisojinim jogurtom

**Svježi sir** –zamijeniti zrnatim sirom bez laktoze

**Tvrdi sir** –zamijeniti svježim sirom bez laktoze ili dimljenim tofu-om

**Puding** – pripremiti domaći puding s mlijekom bez laktoze ili s biljnim zamjenama za mlijeko pr. sojino, rižino, zobeno obogaćeno kalcijem (+Ca); sojin puding

**Maslac** – koristiti meki margarinski namaz ili maslac bez laktoze

**Voćni jogurt** – koristiti sojin voćni jogurt ili sojin jogurt + voće ili jogurt bez laktoze + voće

**Mliječni namaz** – koristiti namaz koji nije na bazi mlijeka (npr. namaz od slanutka ili meki margarinski namaz)

**Zamjena za gluten:**

* Bezglutenski proizvodi (kruh, tjestenina, keksi, krekeri….)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glavna kuharica: Milana Nikić-Barešić |  | Povjerenstvo za odobrenje:  1. Tatjana Žužul, dr. med.  2. ravnatelj Ivan Kostanjski, prof. |