**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 klipićSvježi krem sirČaj s limunom i medom | Tjestenina carbonareZelena salata | naranča | Kukuruzni klipićČajnaranča |
| 12.03.2024. | Pečeni štrukliBijela kava | Varivo od mahuna sa bijelim mesomGraham kruhVoće (kruške) | Cao-cao | Pečeni štrukliBijela kava |
| 13.03.2024. | Školski sendvičjogurt | Sekeli gulaš sa junetinomŽganciKruh sa bučinim sjemenkama | Voćni jogurt | Školski sendvičjogurt |
| 14.03.2024. | Kruh sa namazom od slanutkaČokoladno mlijeko | Mesne okruglice u umaku od rajčice sa pireomKiseli krastavcikruh | jabuka | Kruh sa namazom od slanutkaČokoladno mlijekobanana |
| 15.03.2024. | Croasan marelicasok | Povrtni rižotoCikla salataCrni kruh | banana | Croasan marelicaSokjabuka |

**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. |