**TJEDNI JELOVNIK 12.02. – 16.02.2024. g.**

**MJESEC: veljača**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 12.02.2024. | Kukuruzni kruh sa sirnim namazom i purećom šunkomčaj | Varivo od poriluka i ječma sa suhim mesomKukuruzni kruh | dukatino | Kukuruzni kruh sa sirnim namazom i purećom šunkomČokoladno mlijeko |
| 13.02.2024. | Kruh sa suncokretovim sjemenkama, maslac, sirMlijekojabuka | Mesne okruglice u umaku od rajčice, pire od cvjetače i krumpiraCikla salataCrni kruh | Krafna s voćnim nadjevom | Krafna s voćnim nadjevomJabukamlijeko |
| 14.02.2024. | Mlječna kiflaKuhano jajeProbiotik lgg | Brudet od liganja, rižaZelena salataKruhLisnato marelica | naranča | Kukuruzni svitak sa siromProbiotik lgg |
| 15.02.2024. | Hot dog pecivo s pilećom hrenovkomVoćni čaj s limunom i medom | Pečeni batakMlinciKupus salata | Kefir Pecivo sa sjemenkama, lanom i sezamom | Hot dog pecivo s pilećom hrenovkomVoćni čaj s limunom i medom |
| 16.02.2024. | Motani burek sa mesomBijela kava | Varivo od mahuna s junetinomKruh sa sjemenkama suncokreta | banana | Motani burek sa mesomBijela kavavoće |

**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. |