**TJEDNI JELOVNIK 18.03. – 22.03.2024. g.**

**MJESEC: ožujak**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK**  **MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.**  **MLIJEČNI OBROK** |
| 18.03.2024. | Kukuruzni kruh sa purećom šunkom  čaj | Špageti na bolonjski  Cikla salata  jabuka | Kinder pinguin | Puter štangica  Kinder pinguin |
| 19.03.2024. | Svitak pizza  sok | Varivo od graška sa noklicama i bijelim mesom  kruh | banana | Svitak pizza  sok |
| 20.03.2024. | Kruh sa namazom od lješnjaka  mlijeko | Rižoto od teletine  Zelena salata s mrkvom | Dukatos jagoda | Kroasan maslac  mlijeko |
| 21.03.2024. | Hot dog pecivo s purećom hrenovkom  Čaj s limunom i medom | Varivo od graha sa kobasicama  Crni kruh | mandarina | Hot dog pecivo s purećom hrenovkom  mandarina |
| 22.03.2024. | Kruh sa bučinim sjemenkama  Pašteta od tune | Makaroni sa sirom  sok | Pita od jabuka | Burek motani sa sirom  jogurt |

**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. |