**TJEDNI JELOVNIK 04.03. – 08.03.2024. g.**

**MJESEC: ožujak**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 04.03.2024. | Crni kruh, maslac, marmeladamlijeko | Fino varivo sa bijelim mesom i ječmenom kašomKruh sa bućinim košticama | banana | Crni kruh, maslac, pureća čajna kobasicamlijeko |
| 05.03.2024. | Pečeni štrukliPopy shake čoko./vanilija | Junetina u umaku od povrća sa makaronimaZelena salatakruh | Voće (kruška) | Pečeni štrukliPopy shake čoko./vanilija |
| 06.03.2024. | Žitarice sa mlijekomjabuka | Svinjsko pečenje,Riža na mediteranskiKupus salatakruh | Sendvič sa sirom | Muffin čokolada/limunsok |
| 07.03.2024. | Sendvič sa purećom salamomProbiotik lgg | Krumpir gulaš sa teletinomCrni kruh | Čajni kolutići | Štangica sir-šunkaKefirnaranča |
| 08.03.2024. | Kruh sa sirnim namazomČaj s limunom i medom | Riblji štapićiBlitva na lešo s krumpiromKruh sa sjemenkama suncokreta | naranča | Kukuruzni roščićČaj s limunom i medom |

**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. |