**TJEDNI JELOVNIK 08.01. - 12.01.2024. g.**

**MJESEC: siječanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 08.01.2024. | Štangica sir-šunkaVoćni čaj s limunom i medom | Krumpir varivo sa teletinomKruh sa suncokretomjabuka | puding | Štangica sir-šunkaVoćni čaj s limunom i medomjabuka |
| 09.01.2024. | Kruh sa namazom od lješnjaka i kakaamlijeko | Tjestenina na bolonjskiZelena salata | naranča | Kruh sa namazom od lješnjaka i kakaamlijeko |
| 10.01.2024. | Đački sendvičjogurt | Grašak varivo s bijelim mesomKukuruzni kruh | voće | Đački sendvičjogurt |
| 11.01.2024. | Zrnin pecivoSirni namazČokoladno mlijeko | Pirjana svinjetina u umaku od gljiva s rižomkruh | Voćni jogurt | Zrnin pecivovoćni jogurt |
| 12.01.2024. | Žitarice s mlijekombanana | Tjestenina u umaku od rajčice s parmezanomKiseli krastavciKruh sa bućinim sjemenkama | Kroasan s maslacem | Kroasan s maslacemKakaovoće |

**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. |