**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-šunka  Voćni čaj s limunom i medom | Krumpir varivo sa teletinom  Kruh sa suncokretom  jabuka | puding | Štangica sir-šunka  Voćni čaj s limunom i medom  jabuka |
| 09.01.2024. | Kruh sa namazom od lješnjaka i kakaa  mlijeko | Tjestenina na bolonjski  Zelena salata | naranča | Kruh sa namazom od lješnjaka i kakaa  mlijeko |
| 10.01.2024. | Đački sendvič  jogurt | Grašak varivo s bijelim mesom  Kukuruzni kruh | voće | Đački sendvič  jogurt |
| 11.01.2024. | Zrnin pecivo  Sirni namaz  Čokoladno mlijeko | Pirjana svinjetina u umaku od gljiva s rižom  kruh | Voćni jogurt | Zrnin pecivo  voćni jogurt |
| 12.01.2024. | Žitarice s mlijekom  banana | Tjestenina u umaku od rajčice s parmezanom  Kiseli krastavci  Kruh sa bućinim sjemenkama | Kroasan s maslacem | Kroasan s maslacem  Kakao  voće |

**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. |