**TJEDNI JELOVNIK 15.04. – 19.04.2024. g.**

**MJESEC: travanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 15.04.2024. | Piroškajogurt | Varivo od graha sa korjenastim povrćem i suhim špekomkruh | Kolač od mrkve | Piroškajogurt |
| 16.04.2024. | Kruh sa suncokretom, maslac, pureća šunka,Multivitaminski sok | Rižoto od teletineCikla salatakruh | banana | Dansko pecivo s jagodomMultivitamiski sok |
| 17.04.2024. |  **Neradni dan** |  |  |  |
| 18.04.2024. | Croasan s maslacemČaj s limunom i medom | Junetina u umaku,Kukuruzni žgancikruhvoće | Integralni keksi | Croasan s maslacemČaj s limunom i medomvoće |
| 19.04.2024. | Mliječni namaz na kukuruznom kruhumlijeko | Tjestenina u umaku od rajčice sa parmezanom | slanci | Dukatino gricslanci |

**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. |