**TJEDNI JELOVNIK 22.01. - 26.01.2024. g.**

**MJESEC: siječanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 22.01.2024. | Kruh s namazom od povrća, pureća čajna kobasica,jogurt | Tjestenina na bolonjskiKiseli krastavci | Puding čokolada/šlag | Štangica sir šunkamlijeko |
| 23.01.2024. | Kukuruzne žitarice s čokoladnim jastučićima i mlijekomVoće (banana) | Pohana piletinaRiža sa graškomCikla salataKruh sa sjemenkama suncokreta | Voćni jogurt | Dukatino gric, pecivo sa sjemenkama |
| 24.01.2024. | Savijača sa sirommlijeko | Varivo od mahuna s junetinomKukuruzni kruhVoće | Probiotik LGG | Savijača sa siromProbiotik LGG |
| 25.01.2024. | Kruh s namazom od lješnjakaČaj s limunom i medom | Pečeni pileći zabatakMlinciZelena salata s mrkvom | naranča | Kruh s namazom od lješnjakačajnaranča |
| 26.01.2024. | Kruh s namazom od tuneČokoladno mlijeko | Kuhano jajeBlitva na lešo s krumpiromCrni kruh | Kinder milchchnitte | Slani klipićTopljeni sirČokoladno mlijeko |

**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. |