**TJEDNI JELOVNIK 22.04. – 26.04.2024. g.**

**MJESEC: travanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 22.04.2024. | Kruh, lino-ladamlijeko | Tjestenina bolonjezZelena salata s mrkvom | banana | Kruh, lino-ladamlijeko |
| 23.04.2024. | Kukuruzni klipicSirni namazVoćni čaj | Varivo od mahuna s krumpirom i junetinomKruhjabuka | Puding vanilija/čokolada sa šlagom | Kukuruzni klipićSirni namazČajjabuka |
| 24.04.2024. | Školski sendvičTekući jogurt | Piletina u bijelom umaku sa njokimaCikla salataKruh sa sjemenkama suncokreta | jabuka | Školski sendvičTekući jogurt |
| 25.04.2024. | Lažna pizzasok | Poriluk sa ječmenom kašom, kukuruzni kruh, kolač od mrkve | kruška | Lažna pizzaSokvoće |
| 26.04.2024. | Svitak sa sjemenkama i siromČokoladno mlijeko | Pohani oslić,Slani krumpir i blitva na lešokruh | slanci | Svitak sa sjemenkama i siromČokoladno 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. |