**TJEDNI JELOVNIK 25.03. – 27.03.2024. g.**

**MJESEC: ožujak**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 25.03.2024. | Kruh sa maslacem i pilećom šunkommlijeko | Varivo od poriluka i ječmene kaševoće | Puding vanilija/čokolada šlag | Kruh sa maslacom i purećom čajnom kobasicommlijeko |
| 26.03.2024. | Zrnin štangicaSirni namazčaj | Pohana piletinaPire krumpirZelena salata i matovilac | kruška | Zrnin štanicaTopljeni sirčaj |
| 27.03.2024. | Pizza rolicasok | Tjestenina u umaku od rajčice sa parmezanom | voće | Pizza rolica Sokvoće |

**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, krekeri….)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glavna kuharica: Milana Nikić-Barešić |  | Povjerenstvo za odobrenje:1. Tatjana Žužul, dr. med.2. ravnatelj Ivan Kostanjski, prof. |