**TJEDNI JELOVNIK 29.04. – 03.05.2024. g.**

**MJESEC: travanj/svibanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK**  **MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.**  **MLIJEČNI OBROK** |
| 29.04.2024. | Pureća dimljena šunka sa omegol margarinskim namazom na kukuruznom kruhu  Probiotik lgg | Junetina u umaku od povrća s tjesteninom  Cikla salata | kruška | Piroška  Probiotik  lgg |
| 30.04.2024. | Rolica s tri vrste sira  kakao | Ćufte  Pire od krumpira i cvjetačr  Zelena salata sa mrkvom  kruh | banana | Cao-cao  banana |
| 01.05.2024. | Neradni dan |  |  |  |
| 02.05.2024. | Školjka pizza  sok | Varivo od graška i puretine s noklicama  Kruh sa sjemenkama | Dukatino gric | Školjka pizza  sok |
| 03.05.2024. | Kruh sa sjemenkama  Namaz od tune  Mlijeko  voće | Riža s umakom od rajčice, tikvicama i gljivama  Salata od mladog kupusa  Kruh sa sjemenkama | Cao-cao | Kruh sa sjemenkama  Namaz od tune  Mlijeko  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. |