**TJEDNI JELOVNIK 05.02. – 09.02.2024. g.**

**MJESEC: veljača**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK**  **MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.**  **MLIJEČNI OBROK** |
| 05.02.2024. | Kruh sa svježim krem sirom  kakao | Rižoto od junetine  Zelena salata s mrkvom | kruška | Kruh sa svježim krem sirom  kruška |
| 06.02.2024. | Žitarice s mlijekom  Voće (banana) | Tjestenina na bolonjski  Cikla salata | prstići | Prstići  Vindino voćni jogurt |
| 07.02.2024. | Sendvič s purećom šunkom i sirom  kefir | Pileći ujušak s noklicama  Kruh sa sjemenkama suncokreta  Voće (naranča) | Dukatino gric | Sendvič s purećom šunkom i sirom  kefir |
| 08.02.2024. | Krafna s voćnim nadjevom  čaj | Pečena špikana svinjetina, restani krompir, kupus salata, crni kruh | jabuka | Krafna s voćnim nadjevom  Čaj  jabuka |
| 09.02.2024. | Burek motani sa špinatom  mlijeko | Grah varivo sa školjkicama  Kukuruzni kruh  voće | Integralni keksi | Burek motani sa špinatom  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. |