**TJEDNI JELOVNIK 06.05. – 10.05.2024. g.**

**MJESEC: svibanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 06.05.2024. | Žitarice s mlijekomvoće | Varivo od grahorica sa suhim špekomkruh | Kukuruzni klipić | Žitarice s mlijekomvoće |
| 07.05.2024. | Školski sendvičsok | Tjestenina bolonjezZelena salata | voće | Školski sendvičsok |
| 08.05.2024. | Kruh s namazom od lješnjakaČokoladno mlijeko | Pohana pileća prsaRizi-biziKiseli krastavci | voće | Kruh s namazom od lješnjakaČokoladno mlijekovoće |
| 09.05.2024. | PrstićiSirni namazVoćni čaj | Kumpir gulaš s junetinomKruh sa sjemenkama | Voćni jogurt | Voćni jogurtprstići |
| 10.05.2024. | Burek motani sa siromjogurt | Makarone u umaku od rajčice s parmezanomvoće | Kinder milchschnitte | Burek motani sa siromJogurt  |

**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. |