**TJEDNI JELOVNIK 15.01. - 19.01.2024. g.**

**MJESEC: siječanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 15.01.2024. | Raženi kruh s maslacem i marmeladommlijeko | grah varivo sa suhim mesomraženi kruh | naranča | Raženi kruh s maslacem i marmeladomMlijekovoće |
| 16.01.2024. | Kukuruzni kruh sa sirnim namazom i purećim dimljenim prsimaLedeni čaj | Mesne okruglice u umaku od rajčicePire od cvjetače i krumpiraZelena salatakruh | voće | Kukuruzni kruh sa sirnim namazom i purećim dimljenim prsimaLedeni čaj |
| 17.01.2024. | Graham kruh s pilećom paštetomacidofil | Varivo od teletine s porilukom i ječmomCrni kruhvoće | Biskvit s voćem | Biskvit s voćembanana |
| 18.01.2024. | Školska pizzaČaj s limunom i medom | Juneće šnicle u umakuKukuruzni žganciCikla salata | voće | Školska pizzaČaj s limunom i medom |
| 19.01.2024. | Griz na mlijekubanana | Meksički rižotoSalata od ribane mrkve i bijelog kupusa | Mliječna kifla | Grčki jogurtPecivo sa sjemenkama, lanom i sezamom |

**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. |