**TJEDNI JELOVNIK 22.04. – 26.04.2024. g.**

**MJESEC: travanj**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK**  **MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.**  **MLIJEČNI OBROK** |
| 22.04.2024. | Kruh, lino-lada  mlijeko | Tjestenina bolonjez  Zelena salata s mrkvom | banana | Kruh, lino-lada  mlijeko |
| 23.04.2024. | Kukuruzni klipic  Sirni namaz  Voćni čaj | Varivo od mahuna s krumpirom i junetinom  Kruh  jabuka | Puding vanilija/čokolada sa šlagom | Kukuruzni klipić  Sirni namaz  Čaj  jabuka |
| 24.04.2024. | Školski sendvič  Tekući jogurt | Piletina u bijelom umaku sa njokima  Cikla salata  Kruh sa sjemenkama suncokreta | jabuka | Školski sendvič  Tekući jogurt |
| 25.04.2024. | Lažna pizza  sok | Poriluk sa ječmenom kašom, kukuruzni kruh, kolač od mrkve | kruška | Lažna pizza  Sok  voće |
| 26.04.2024. | Svitak sa sjemenkama i sirom  Čokoladno mlijeko | Pohani oslić,  Slani krumpir i blitva na lešo  kruh | slanci | Svitak sa sjemenkama i sirom  Čokoladno 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. |