**TJEDNI JELOVNIK 26.02. – 01.03.2024. g.**

**MJESEC: veljača/ožujak**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 26.02.2024. | Namaz od svježeg sira i vlasca na kruhu sa suncokretovim sjemenkamačaj | Rižoto sa teletinomZelena salata s mrkvomkruh | voće | Namaz od svježeg sira i vlasca na kruhu sa suncokretovim sjemenkamaČajkruška |
| 27.02.2024. | Griz na mlijeku s kakao posipombanana | Varivo od kelja i heljde sa suhim mesomCrni kruh | Mliječna kifla | Školski sendvičProbiotik lgg |
| 28.02.2024. | Pizza rolicaČokoladno mlijeko | Pohana pileća šnicla sa pireom od krumpira i cvjetačeKupus salata | jabuka | Pizza rolicaSokjabuka |
| 29.02.2024. | Kruh s namazom od lješnjakamlijeko | Tjestenina na bolonjski ciklasok | naranča | Kruh s namazom od lješnjakamlijeko |
| 01.03.2024. | Pašteta od tune na kukuruznom kruhučaj | Varivo od grahorica sa korjenastim povrćemkruh | Voćni jogurt | Voćni jogurtKukuruzni klipić |

**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. |