**TJEDNI JELOVNIK 29.01. – 02.02.2024. g.**

**MJESEC: siječanj-veljača**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** | **DORUČAK****MLIJEČNI OBROK** | **RUČAK** | **UŽINA** | **DORUČAK 3. – 8. R.****MLIJEČNI OBROK** |
| 29.01.2024. | Putar štangica sa mliječnim namazom i pilećom šunkomProbiotik lgg | Tjestenina carbonareZelena salata | voće | Putar štangica sa mliječnim namazom i pilećom šunkomProbiotik lgg |
| 30.01.2024. | Pita s krumpiromčaj | Varivo od kelja i heljde sa suhim mesomKruh sa bućinim sjemenkamavoće | Biskvit s voćem(višnjama) | Pita s krumpiromčaj |
| 31.01.2024. | Kruh s namazom od slanutkakakao | Riža sa đuvečom i bijelim mesomKukuruzni kruhLisnato marelica | naranča | Kruh s namazom od slanutkanaranča |
| 01.02.2024. | Krafna čokoladamlijeko | Teleći gulaš s povrćem,Pire s krumpirom i batatomKiseli krastavci | Kompot od breskve | Krafna čokoladamlijeko |
| 02.02.2024. | Školska pizzaSok voće | Njoki s umakom od tuneZelena salata i radičkruh | Grčki jogurt | Školska pizzaSokvoće |

**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. |