**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 šunkom  Probiotik lgg | Tjestenina carbonare  Zelena salata | voće | Putar štangica sa mliječnim namazom i pilećom šunkom  Probiotik lgg |
| 30.01.2024. | Pita s krumpirom  čaj | Varivo od kelja i heljde sa suhim mesom  Kruh sa bućinim sjemenkama  voće | Biskvit s voćem  (višnjama) | Pita s krumpirom  čaj |
| 31.01.2024. | Kruh s namazom od slanutka  kakao | Riža sa đuvečom i bijelim mesom  Kukuruzni kruh  Lisnato marelica | naranča | Kruh s namazom od slanutka  naranča |
| 01.02.2024. | Krafna čokolada  mlijeko | Teleći gulaš s povrćem,  Pire s krumpirom i batatom  Kiseli krastavci | Kompot od breskve | Krafna čokolada  mlijeko |
| 02.02.2024. | Školska pizza  Sok voće | Njoki s umakom od tune  Zelena salata i radič  kruh | Grčki jogurt | Školska pizza  Sok  voće |

**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. |