

TJEDNI JELOVNIK OD 01.03. DO 05.03.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
01.03. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC MED KAKAO	KREM JUHA OD POVRĆA ŠPAGETI BOLONJEZ SALATA	KRUH NAMAZ OD SLANUTKA VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1390
02.03. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH PEČENO JAJE ČAJ ČOKOLINO	GULAŠ SA KRUMPIROM I MESOM KOLAČ	KRUH MARGO VOĆE	JOGURT VOĆE	1326
03.03. SRIJEDA	ČAJ KEKS	GRIS NA MLIJEKU	BISTRA JUHA SA REZANCIMA PILETINA U UMAKU PALENTA SALATA	KRUH ZDENKA SIR VOĆE	KUHANO JAJE	1324
04.03. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH NAMAZ OD TUNE ČAJ	PREŽGANA JUHA RIŽOTO OD PILETINE SALATA	KRUH LINOLADA VOĆE	KRUH SIR GAUDA VOĆE	1320
05.03. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH SALAMA ČAJ RIŽOLINO	PRETEPENI KRUMPIR KRAFNE	KRUH ABC SIR VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1314

NAJČEŠĆE ALERGIJE NA HRANU KOD DJECE

U svijetu manje od dva od sto stanovništva pati od alergija ali između šest i osam od sto djece i mladih ima postavljenu dijagnozu nutritivne alergije.

Većina alergija primijeti se i definira već u djetetovoj prvoj godini života. Tada, zbog razvojne nezrelosti imunološkog sistema, može biti izražena veća učestalost alergije na hranu.

Rastom i razvojem i sazrijevanjem imuniteta veliki broj djece preraste alergiju na hranu.



TJEDNI JELOVNIK OD 08.03. DO 12.03.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
08.03. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	ČOKOLADNI JASTUČIĆI NA MLIJEKU	JUHA S PROSOM TJESTENINA S TUNOM SALATA	KRUH ALPINESSE VOĆE	JOGURT S KEKSIMA	1361
09.03. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH SALAMA ČAJ ČOKOLINO	VARIVO OD CVJETAČE KOLAČ	DUKATINO PECIVO	KRUH NAMAZ VOĆE	1347
10.03. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH ABC SIR KAKAO	BISTRA JUHA S KRPICAMA PEČENA PILETINA MLINCI SALATA	KRUH ČOKOLADNI NAMAZ VOĆE	KRUH SIR GAUDA VOĆE	1366
11.03. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	POHANI KRUH ČAJ KEKSOLINO	VARIVO OD JEČMENE KAŠE S MESOM PUDING	KRUH NAMAZ OD HAMBURGERA VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1355
12.03. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC MARMELADA BIJELA KAVA	KREM JUHA OD POVRĆA, RIŽOTO S MESOM SALATA	KRUH ZDENKA SIR VOĆE	KUHAN O JAJE	1312

VELIKA OSMORICA

Mlijeko spada u tzv. Big 8. To su **najjači alergeni** prema Organizaciji za hranu i poljoprivredu (FAO). Tu spadaju **kravlje mlijeko, jaja, soja, pšenica (gluten), kikiriki, orašasto voće, riba i morski plodovi**. Razlog zbog kojeg organizam ima problema s ovim namirnicama jest velika količina proteina koje sadrže.

Alergije na mlijeko, jaja, soju i pšenicu najčešće se prerastu, dok one na kikiriki, orašasto voće, ribu i školjke najčešće ostaju zauvijek.



TJEDNI JELOVNIK OD 15.03. DO 19.03.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
15.03. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH BUTERINO MLIJEKO	JUHA S HAJDINSKOM KAŠOM TJESTENINA SA SIROM SALATA	KRUH SALAMA VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1354
16.03. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH PEČENO JAJE ČAJ KEKSOLINO	RAGU OD PILETINE KOLAČ	KRUH SIR GAUDA VOĆE	JOGURT SA ZOBENIM PAHULJICAMA	1359
17.03. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH NAMAZ OD SVJEŽEG KRAVLJEG SIRA I MRKVE ČAJ	JUHA JUNETINA U UMAKU TJESTENINA SALATA	KRUH, ALPINESSEV OĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1371
18.03. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD SVJEŽEG KUPUSA SA RAJČICOM I MESOM KOLAČ	KRUH NAMAZ OD PILETINE VOĆE	KRUH SIR GAUDA VOĆE	1342
19.03. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH ABC SIR KAKAO	KREM JUHA PEČENA PILETINA RIZI-BIZI SALATA	KRUH MASLAC MARMELADA VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1386

ALERGIČNI NA JAJA?

Alergija na jaja češća je u djece nego u odraslih, a za alergiju su zaslužne bjelančevine, pa je alergija na bjelanjak češća, iako se može pojaviti i ona na žumanjak. **Djeca s atopijskim dermatitisom imaju veći rizik od pojave ove alergije.**

Alergen je prisutan u jajima, ali i u svim namirnicama pripremljenima od jaja ili s njima, kao što su tjestenina, kolači, kreme, jela od mljevenog mesa, majoneze, a najčešći simptomi su crvenilo i svrbež kože.



TJEDNI JELOVNIK OD 22.03. DO 26.03.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
22.03. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC KAKAO	KREM JUHA TJESTENINA SA PREZLOM	KRUH SALAMA VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1335
23.03. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH PEČENO JAJE ČAJ ČOKOLINO	VARIVO OD GRAŠKA S MESOM KOLAČ	DUKATINO PECIVO	JOGURT VOĆE	1338
24.03. SRIJEDA	ČAJ KEKS	RIŽA NA MLIJEKU	JUHA POHANA PILETINA U CORNFLAKESU RIŽA SALATA	KRUH ZDENKA SIR VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1399
25.03. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESSE ČAJ	JUHA LAZANJE S MESOM SALATA	KRUH MARMELADA VOĆE	KUHANO JAJE	1362
26.03. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH NAMAZ OD TUNE ČAJ RIŽOLINO	VARIVO OD PORILUKA S MESOM KOLAČ	KRUH ABC SIR VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1396

ŠTO SE PRERASTE, A ŠTO NE?

Najčešća alergija na hranu, osobito u djece, jest ona na kravljje mlijeko. **Na protein kravljeg mlijeka alergično je 1-3 posto djece.** Razlog zbog kojeg je ovo jedna od najčešćih alergija vjerojatno je to što su bjelančevine iz mlijeka prve strane bjelančevine s kojima se susreće djetetov organizam, dok mu imunološki sustav još nije dovoljno zreo. Srećom, **preosjetljivost na mlijeko najčešće nije trajni poremećaj** te se pretpostavlja da djeca starija od tri godine više nemaju problema s ovom namirnicom.

Važno je napomenuti da **biljni napici poput zobenog, kokosova ili rižina mlijeka nisu adekvatna zamjena za kravljje mlijeko. Ako je dijete alergično na kravlje, a time i na kozje mlijeko, jedina primjerena zamjena je medicinska hrana, obogaćeno sojino mlijeko za djecu stariju od godinu dana ili u krajnjem slučaju, ako ni jedno od toga djetetu ne odgovara, daju mu se prilagođeni suplementi kalcija i vitamina D3.**

TJEDNI JELOVNIK OD 29.03. DO 02.04.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
29.03. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH MASLAC KAKAO	POVRTNA JUHA KRPICE S ZELJEM	KRUH SALAMA VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1335
30.03. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH PEČENO JAJE ČAJ ČOKOLINO	VARIVO OD MAHUNA S MESOM KOLAČ	DUKATINO PECIVO	JOGURT VOĆE	1338
31.03. SRIJEDA	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	BISTRA JUHA MESNA ŠTRUCA PIRE KRUMPIR UMAK OD ŠPINATA	KRUH ZDENKA SIR VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1399
01.04. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH NAMAZ OD TUNE ČAJ RIŽOLINO	KREM JUHA LAZANJE SALATA	KRUH MARMELADA VOĆE	KUHANO JAJE	1362
02.04. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESSE ČAJ	PRETEPENI KRUMPIR KOLAČ	KRUH ABC SIR VOĆE	KRUH NAMAZ VOĆE	1396

