

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: 14. – 18. rujna

Ovaj tjedan kuha Ljubica

PONEDJELJAK

Alergeni

ML. OBROK: kruh s namazom od kakaa i lješnjaka, mlijeko 1, 7, 8

RUČAK: pileće varivo s mahunama, kruh 1, 9

UŽINA: kompot: breskva

UTORAK

ML. OBROK: sendvič sa šunkom i sirom, jogurt, voće 1, 7

RUČAK: juha od rajčice, zelene popečke, mediteranski grah, kruh 1, 3, 7

UŽINA: šljive

SRIJEDA

ML. OBROK: punjeni jastučići, cornflakes s mlijekom, banana 1, 7, 8

RUČAK: juneće varivo s ječmenom kašom, kruh, voće 1, 9

UŽINA: kiflica sa sirom 1, 7

ČETVRTAK

ML. OBROK: kruh s domaćom paštetom, čaj, voće 1, 11

RUČAK: pirjana pileтина sa žitaricama, salata 1, 7, 9, 10

UŽINA: jogurt s lanenim sjemenkama, kruške 7, 8

PETAK

ML. OBROK: motani burek, probiotički jogurt, voće 1, 7

RUČAK: integralna tjestenina s tunom na bolonjski, zelena salata s kukuruzom 1, 4, 7, 9

UŽINA: biskvit s orašastim plodovima 1, 7, 8



1. žitarice koje sadrže gluten



2. rakovi i proizvodi od rakova



3. jaja i proizvodi od jaja



4. riba i riblji proizvodi



5. kikiriki i proizvodi od kikirikija



6. zrna soje i proizvodi od soje



7. mlijeko i mliječni proizvodi



8. orašasto voće



9. celer i njegovi proizvodi



10. gorušica i proizvodi od gorušice



11. sjeme sezama i proizvodi od smjena sezama



12. sumporni dioksidi i sulfiti



13. lupina i proizvodi od lupine



14. mekušci i proizvodi od mekušaca

