

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: 30. rujna – 4. listopada

Ovaj tjedan kuha Ljubica

PONEDJELJAK

Alergeni

MO: sendvič sa šunkom, jogurt; voće	1, 7
R: zelene popečke i mediteranski grah; kruh	1, 3, 7
U: biskvit s orašastim plodovima	1, 3, 7, 8

UTORAK

MO: kruh s medom i maslacem, čaj; voće	1, 7
R: pirjana piletina u umaku od gljiva s njokima, ribani kupus i mrkva	1, 7, 10
U: smoothie	7

SRIJEDA

MO: žitarice s lješnjakom i mlijekom; voće	7, 8
R: varivo od junetine i ječmene kaše; kruh; voće	1, 9
U: krostini od palente	7

ČETVRTAK

MO: čokoladni kroasan; čokoladno mlijeko	1, 7, 8
R: jesenske zelene tortilje, zelena salata	1, 7
U: voće	-

PETAK

MO: tuna sendvič, jogurt; voće	1, 4, 7
R: rižoto s lignjama, salata	1, 3, 7, 14
U: slanci	1, 7



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

