

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: 16. – 20. prosinca

PONEDJELJAK

Alergeni

MO: čokoladne žitarice s mlijekom; voće

R: kelj varivo sa suhim mesom; kruh; voće

U: muffin s voćem

UTORAK

MO: kruh s namazom od lješnjaka i kaka; mlijeko; voće

R: juha od brokule; povrtni rižoto, ribana cikla; voće

U: smoothie

SRIJEDA

MO: kruh s mliječnim namazom; čaj; voće

R: junetina na palenti, kupus salata

U: domaći klipici

ČETVRTAK

MO: sendvič s jajima i sirom, jogurt; voće

R: varivo od graška, krumpira i mesa; razne vrste kruha

U: mousse od jabuka

PETAK

MO: savitak od vanilije i šumskog voća, kakao

R: tjestenina u umaku od tune na bolonjski

U: voće



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

