

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: 25. – 29. studenog

PONEDJELJAK

Alergeni

MO: žitarice s mlijekom i bademima; voće

1, 7, 8

R: povrtni rižoto; ribana cikla; voće

U: *muffin* od cikle i čokolade

1, 3

UTORAK

MO: kruh s maslacem i medom, mlijeko; voće

7

R: pečeno meso, krpice sa zeljem

U: smoothie

SRIJEDA

MO: sendvič sa šunkom i sirom; jogurt; voće

R: varivo od junetine i ječmene kaše; voće

U: mousse od jabuke

ČETVRTAK

MO: sendvič s jajima i topljenim sirom, čaj; voće

1, 3

R: školska sarma, pire i kruh

U: keksi i kompot

PETAK

MO: kruh s namazom od humusa, kakao; voće

R: krem juha od mrkve, tjestenina s tunom na bolonjski, salata

1, 4, 7, 9

U: integralna kifla i acidofil

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

