

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: 2. – 6. prosinca

PONEDJELJAK

Alergeni

MO: kruh s mliječnim namazom; bijela kava; voće	1, 7
R: varivo s porilukom i suhim mesom; voće	
U: biskvit s orašastim plodovima	1, 8

UTORAK

MO: sendvič sa šunkom, čaj; voće	1
R: pileći paprikaš i palenta, kupus salata	
U: smoothie	

SRIJEDA

MO: palenta sa svježim sirom i jogurtom; voće	7
R: grah varivo sa suhim mesom; razne vrste kruha	
U: klipić	1

ČETVRTAK

MO: kruh s mesnim namazom, čaj; voće	
R: mesne polpete s povrćem, umaci	
U: voće	

PETAK

MO: sendvič sa sirom, mlijeko; voće	1, 7
R: juha od rajčice; riblji štapići, kuhani krumpir, umak	4
U: keksi i mlijeko	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

