

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: 21.9. – 25.9.

PONEDJELJAK

Alergeni

obrok 1- SMOOTHIE, PUTER ŠTANGICA

1,7

obrok 2- PILETINA SA TJESTENINOM U UMAKU OD POVRĆA, SALATA, KRUH

1,3,7,

obrok 3- GRČKI JOGURT

7

UTORAK

obrok 1- JOGURT, SENDVIČ ŠUNKA SIR

1,7,

obrok 2- GRAH VARIVO S JEČMENOM KAŠOM I HAMBURGEROM, KRUH

1,9

obrok 3- ČAJNI KOLUTICI

1

SRIJEDA

obrok 1- MUSLI SA ORAŠASTIM PLODOVIMA, MLIJEKO, BANANA

1,5,7,8,

obrok 2- VARIVO OD GRAŠKA SA TELETINOM, KRUH

1,9

obrok 3- ŠLJIVE

/

ČETVRTAK

obrok 1- ČAJ, KRUH SA SIRMIM NAMAZOM SA PAPRIKOM, JABUKA

1,7,

obrok 2- PEČENA PILETINA, KRPICE SA ZELJEM, KRUH

1,3

obrok 3- INTEGRALNI MUFFIN OD JABUKE

1,3,7,

PETAK

obrok 1- SOK, PECIVO

1

obrok 2- FISH BURGER, KRUMPIR SA ŠPINATOM, KRUH

1,3,4,

obrok 3- CAO-CAO

1,3,7,



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

