

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: voće svaki dan

PONEDJELJAK

Alergeni

M. obrok: školski čaj, acidofilno mlijeko

(7)

Ručak: junetina u tamnom umaku s povrćem, palenta, salata kiseli krastavci, polubijeli kruh

-

Užina: muffin limun

(1,3,8)

UTORAK

M. obrok: kakao, kruh margo, pekmez

(1,7)

Ručak: krumpir gulaš sa svinjetinom, kolač, raženi kruh

-

Užina: bučin kruh, tvrdi sir

(1,7)

SRIJEDA

M. obrok: čaj s medom, buhtla od pekmeza

(1,3)

Ručak: panirane šnicle, riža s brokulom, salata od matovilca, kukuruzni kruh

-

Užina: keksi

(1)

ČETVRTAK

M. obrok: pahuljice na mlijeku

(1,7)

4-8 R. domaći slani klipić

Ručak: varivo od teletine s mrkvom i lećom, sok, polubijeli kruh

-

Užina: kiselo mlijeko, makovica

(1,7)

PETAK

Čaj: mlijeko 02, kruh, sirni namaz ili namaz od tune, **SLATKO**

(1,3,4,7)

IZNENAĐENJE

Ručak: tunjevina u umaku od rajčice, tjestenina, zelena salata, kruh sa suncokretom

-

Užina: proteinski napitak

(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

