

TJEDNI JELOVNIK

Tjedan: 9. 3. do 13. 3. 2026.

PONEDJELJAK

Alergeni

obrok 1 savijača od špinata, jogurt probiotik, voće	1,5,7,11
obrok 2 varivo od slanutka s kobasicom, suncokretov kruh	1,11
obrok 3 voćni kompot	

UTORAK

obrok 1 PB – griz na mlijeku s kakao posipom kukuruzni kruh, trokut zdenka sir, bijela kava	1,7
obrok 2 rižoto s puretinom i povrćem, zelena salata	
obrok 3 kukuruzni kruh, trokut sir zdenka, bijela kava, voće	1,7

SRIJEDA

obrok 1 integralni sendvič, čaj, voće	1,7
obrok 2 fino varivo, crni kruh	1
obrok 3 puding vanilija, voće	7

ČETVRTAK

obrok 1 maslac na kruh s medom, čaj	1,7
obrok 2 pileći odrezak s umakom od gljiva, pire krumpir, salata rukola	7
obrok 3 slani krekeri, voće	1,5

PETAK

obrok 1 kukuruzni klipčić, kefir, voće	1,5,7
obrok 2 tjestenina s tunom u umaku na crno, parmezan	1,7
obrok 3 banana	



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

