



Nacionalno udruženje  
Alergija i ja

# JELOVNIK BEZ ALERGENA

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
DORUČAK	Pirinčani mafini sa spanaćem, šolja pirinčanog mleka	Palenta sa slaninom i mlevenim lanom, šolja heljdinog mleka	Heljdin hleb, namaz od humusa, kiseli krastavci	Kukuruzni hleb, domaći džem od šljiva, čaj	Kaša od prosa, kokosovog mleka, banane i cimeta	Heljdine pogačice, humus, čeri paradajz, masline	Kukuruzni hleb, pileći namaz, kiseli krastavci
UŽINA	Banana	Jabuka	Kruška	Mandarine	Pomorandža	Kivi	Ananas
RUČAK	Potaž od tikvica, grašak sa piletinom, kupus salata	Potaž od batata i šargarepe, sarma od kupusa, junetine i integralnog pirinča, salata cvekla	Čorba od kinoe i blitve, kukuruzne testenine sa piletinom i prokeljom, zelena salata	Potaž od pečurki, Basmati pirinač sa piletinom i brokolijem, salata od sargarepe	Potaž od povrća, juneće čufte u paradajz sosu i pire krompir, kupus salata	Pileća supa, batak i pire od krompira i karfiola, krastavac salata	Pileća supa, tikvice punjene mešanim mesom i kinoom, cvekla salata
UŽINA	Kuglice od leblebija i voća	Pirinčani kolač sa jabukom	Čia puding sa bilnjim mlekom i bananom	Sutlijaš sa čokoladom i cimetom	Ovseni keks i sok od pomorandže	Kolač od leblebija i malina	Smuti od biljnog mleka, banane i kakaa
VEĆERA	Sendvič sa slaninom i povrćem (masline, kiseli krastavci)	Pirinčani rezanci i sos od piletine i povrća (luk, šargarepa, brokoli)	Mafini od leblebijnog brašna i spanaća, šolja pirinčanog mleka	Ovsene pločice, humus namaz, šolja pirinčanog mleka	Pileća salata (zelena salata, šargarepa, crveni kupus i piletina), tost hleb	Proso sa blitvom, slaninom i semenkama bundeve	Kukuruzne galete, humus sa cveklom, masline