

JELOVNIK BEZ ALERGENA



Nacionalno udruženje
Alergija i ja

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
DORUČAK	Proja sa blitvom, šolja heljedinog mleka	Heljdin griz sa šunkom i susamom (kuvati sa heljedinim mlekom)	Kukuruzni hleb, namaz od avokada i maslina, čeri paradajz	Heljdin hleb, domaći džem od kajsija, čaj	Ovsena kaša sa ovsenim mlekom (ovsene pahuljice, jabuka, suve šljive, cimet)	Heljdine pogačice, čureći namaz, kiseli krastavci	Kinoa kaša sa kokosovim mlekom, bananom, suvim kajsijama, cimetom
UŽINA	Nar	Jabuka	Banana	Mandarina	Banana	Pomorandža	Jabuka
RUČAK	Potaž od brokolija, boranija sa piletinom, cvekla salata	Potaž od bundeve, sarme od blitve i junetine, kupus salata	Pileća čorba, testenine od leblebija i sos od pečurki, salata šargarepa	Potaž od karfiola, đuveč sa piletinom, salata iz turšije	Čorba od povrća (karfiol, brokoli, šargarepa), pljeskavice od kineo i povrća, salata cvekla	Čureća supa, panirano belo meso, pire od krompira i brokolija, salata od kiselog kupusa	Čureća supa, musaka od tikvica i junetine, kupus salata
UŽINA	Ovseni puding sa čokoladom	Kokosov čia puding	Pirinčani keksići sa suvim voćem	Smuti (avokado, banana, kokosovo mleko, ovsene pahuljice)	Voćna salata (banana, jabuka, suvo grožđe, med)	Banana kolač, limunada	Voćna salata (mandarine, banana, nar, brusnica, cimet)
VEČERA	Kukuruzne makarone i sos od avokada i spanaća	Heljdine palačinke, pileći namaz, sveže povrće po izboru	Mafini od kukuruznog brašna, slanine povrća, šolja biljnog mleka	Piza od bezglutenskog brašna (pelat paradajz, goveđa pečenica, pečurke, rukola)	Pogačice od heljde i čia semenki, čureći namaz, čeri paradajz	Palenta sa šunkom i mlevenim lanom, šolja pirinčanog mleka	Pirinčane galete, humus sa šargarepom, kiseli krastavčići