

DECEMBER



Mandlji so več kot le okusen prigrizek. Ti majhni oreščki so prava zakladnica hranil in ponujajo vrsto zdravstvenih koristi, zaradi katerih so nepogrešljiv del uravnotežene prehrane. Mandlji so vsestransko superživilo, ki podpirajo zdravje srca in pomagajo pri nadzoru telesne teže. Če iščete hiter in zdrav prigrizek medtem, ko ste v službi ali se vozite v avtu, potem so mandlji prava izbira.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 2.12.	marelična marmelada, kislá smetana, eko vaški kruh, kakav* (1,7)	eko jabolko	porova juha, kapski file v srajčki, pražen krompir, kitajsko zelje v solati (1,3,4,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 3.12.	eko mlečna eko prosena kaša s posipom (7)	kaki	goveja juha, goveji trakci v zelenjavni omaki, njoki z drobtinami, rdeč radič (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 4.12.	med* z maslom, ovseni kruh, šipkov čaj (1,7)	hruška*	brokolijeva juha, mesna štruca, pire krompir, sladko zelje v prikuhi (1,3,7,9)	rogljič (1,3)
Čet. 5.12.	domač sirni namaz z zelišči, pirin kruh, planinski čaj (1,7)	kivi	kolerabična juha, pečen piščanec, mlinci, endivija v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 6.12.	Miklavževo pecivo, bela kava iz eko mleka (1,3,7)	mandarina	ješprenjeva enolončnica, kruh, jabolčna* pita, domač sadno zelenjavni napitek (1,7,9)	eko kefir (7)

LEGENDA: snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost in jih obrok lahko vsebuje: **1.** Žita, ki vsebujejo gluten, **2.** Raki in proizvodi iz rakov, **3.** Jajca in proizvodi iz jajc, **4.** Ribe in proizvodi iz rib, **5.** Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, **6.** Zrnje soje in proizvodi iz soje, **7.** Mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), **8.** Oreški, **9.** Listna zelena in proizvodi iz nje, **10.** Gorčično seme ali proizvodi iz njega, **11.** Sezamovo seme ali proizvodi iz njega, **12.** Žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂), **13.** Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.** Mehkužci in proizvodi iz njih.

*živila so lokalnega porekla

Jedi solimo premišljeno in uporabljamo tradicionalno morskó sol iz Piranskih solin, ki se prideluje ročno po več kot 700 let starem izročilu. Tako pridelana, nerafinirana sol vsebuje številne, človekovem organizmu potrebne minerale, ki nastajajo v naravnem okolju.