

FEBRUAR



Avokado velja za enega bolj zdravih sadežev na zemlji, saj v večjih količinah vsebuje kar 25 esencialnih hranil, med drugim vitamine A, B, C, E in K ter baker, železo, fosfor, magnezij in kalij. Poleg tega je avokado bogat še s prehranskimi vlakninami, beljakovinami in drugimi fitokemikalijami, kot so beta-sitosteroli, glutation in lutein, ki nas lahko varujejo pred različnimi boleznimi.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 3.2.	čokoladno lešnikov namaz, eko vaški kruh, bela kava* (1,7,8)	klementina	goveja juha, makaronovo meso, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 4.2.	obložen kruh z kuhanim pršutom, sirom in rezino paprike, sadni čaj (1,7)	eko jabolko	bučkina juha, sarma, pire krompir (1,3,7,9)	mini pletenica (1,7)
Sre. 5.2.	biga, eko karamelno mleko (1,7)	hruška	enolončnica z rdečo lečo, gratinirane skutine* palačinke (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 6.2.	avokadov namaz, rženi kruh, šipkov čaj (1,7)	kivi	korenčkova juha, piščančji zrezek v naravni omaki, kuskus z zelenjavo, endivijska (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 7.2.	eko mlečni eko pirin zdrob s posipom (1,7)	naši	porova juha, file repaka po dunajsko, pražen krompir, rdeč radič (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)

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.** Žveplovi dioksidi 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 morskno sol iz Piranskih solin, ki se prideluje ročno po več kot 700 let starem izročilu. Tako pridelana, nerafinirana sol vsebuje številne, človekovemu organizmu potrebne minerale, ki nastajajo v naravnem okolju.