

JULIJ



av so podobne kumaram, so veliko boljše, če so kuhane pečene. Iz njih lahko ustvarite popečene bučke, levane bučke, pečene na žaru, kuhane, ocvrte, njene, pečene, iz njih naredite juho iz bučk ali celo čete bučni kruh. Uporabite jih lahko za omake, pite ali celo zapečete na pici. Lupljenje ni potrebno in zaradi ove teksture jih lahko zelo hitro popečete in »skuhate« samo na olju, po želji pa dodate nekaj začimb in priloga je pripravljena..

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 15.7.	bio mlečna prosena kaša s posipom (1,7)	nektarina	goveja juha, makaronovo meso, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 16.7.	čičerikin namaz z korenčkom, rženi kruh, melisin čaj (1,7)	marelica	korenčkova juha, piščančji zrezek v srajčki, pražen bio krompir, sveže zelje s fižolom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 17.7.	mesno zelenjavni namaz, mešan ajdov kruh, planinski čaj (1,7)	breskev	enolončnica s stročnicami, domače makove rezine s sladoledom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 18.7.	makovka, bela kava iz bio mleka (1,7)	kocke lubenice	brokolijeva juha, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, paradižnik s papriko v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 19.7.	hrenovke, gorčica, polbeli kruh, šipkov čaj (1,7)	jabolko	porova juha, polnjena paprika v paradižnikovi omaki, pire krompir, kristalka (1,3,7,9)	slani miks, limonada (1,8)

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 morsko 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.