

JULIJ



Črke vsebujejo protivnetne karotenoide in polisaharide; črni raziskav kaže, da pomagajo pri boleznih srca in ožilja ter celotnega prebavnega trakta, še najbolj pri razjedi na želodcu in dvanajstniku. Semena in olja, pridobljena iz njih, imajo tudi dolgo zgodovino glede uporabe v ljudskem zdravilstvu. Pomagajo pri protimikrobni zaščiti, posušena črna semena pa še danes uporabljajo za zdravljenje proti trakulji in podobnim zajedavcem. Koristijo tudi proti težavam s prostato.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 22.7.	bio mlečni osukanec s posipom(1,7)	marelice	goveja juha, kuhana govedina, špinača v kremni omaki, eko pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 23.7.	bio sadni jogurt, rogljiček (1,7)	kocke melone	korenčkova juha, gratinirane testenine s šunko in sirom, paradižnik s papriko v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 24.7.	fižolov namaz, sardelice, bio planinski kruh, domač melisin čaj (1,4,7)	nektarina	fižolova enolončnica z zelenjavo, kruh, marelični cmoki z drobtinami (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 25.7.	med* z maslom, kakav iz bio mleka (1,7)	jabolko	cvetačina juha, piščančji zrezek v smetanovi omaki, njoki, zelje s fižolom v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 26.7.	čokoladno lešnikov namaz, rženi kruh, mleko (1,7,8)	hruška	paradižnikova juha, svinjska pečenka v naravni omaki, pražen krompir, kristalka (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 morską 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.