

JULIJ



ke vsebujejo naravno obliko folne kisline, zato je njihovo vanje koristno tudi za nosečnice. V njih so tudi omega-3 škrobe in karotenoidi, kot so lutein, zeaksantin in beta oten. Slednji igrajo pomembno funkcijo pri zaščiti kože d sevanjem in onesnaženim zrakom, upočasnjujejo ranje, ščitijo pred razvojem nekaterih vrst raka, hkrati so koristni za zdravje oči, kože in srca. Vsebujejo pa tudi veliko oksalatov, zato naj jih ne bi uživali ljudje, ki imajo težave z ledvicami in žolčnikom.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 29.7.	eko mlečni osukanec s posipom (1,7)	nektarina	goveja juha, stročji fižol z mesno omako, pisana polenta, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 30.7.	mesno zelenjavni namaz, pirin kruh, planinski čaj (1,7)	Kocke lubenice	ohrovtova juha, pleskavica, ajvar, pire krompir, paradižnik s papriko solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 31.7.	domač sirni namaz z zelišči, rženi kruh, melisin čaj (1,7)	grozdje	enolončnica z rdečo lečo in zelenjavo, kruh, marmorni kolač, sladoled (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 1.8.	marelična marmelada, kislá smetana, ovseni kruh, kakav iz eko mleka (1,7)	hruška	brokolijska juha, piščanec v mediteranski omaki, njoki, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 2.8.	sirova štručka, bela kava iz eko mleka (1,7)	jabolko	kolerabična juha, ribji file v srajčki, eko pražen krompir, eko paradižnik z eko kumarami v solati (1,3,4,7,9)	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.** 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.