

JUNIJ



Origana na pice in v polivke za testenine ne dodajamo zgolj zaradi okusa, ampak ker vsebuje sestavine, ki spodbujajo prebavo, kot antioksidant pa preprečuje oksidacijo maščob. Vsebuje vitamine in minerale, kot so vitamin A, B6, C, E, K, železo, magnezij, kalcij in kalij. Torej lahko z dodatkom ščepca origana na pici, v sicer dokaj prazno jed, vnesete nekaj za telo koristnih snovi.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 5.6.	med* z bio maslom, rženi kruh, kakav* (1,7)	jagode*	goveja juha, ciganski golaž, pisana polenta, sveže zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 6.6.	bio pirin mlečni zdrob z bio mlekom (1,7)	bio jabolko	cvetačina juha, mesna štruca, bučke v prikuhi, pire krompir (1,3,7,9)	slani miks, limonada (1)
Sre. 7.6.	bio sadni jogurt, bio pšenična bela bombeta (1,7)	hruška	enolončnica z rdečo lečo, kruh, rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 8.6.	hrenovka, gorčica, mojčin kruh, sadni čaj (1,10)	kivi	minjonska juha, piščančji frikase, kuskus, majniška solata (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 9.6.	bio malinina marmelada, bio kislá smetana, bio planinski kruh s črno moko, šipkov čaj (1,7)	banana	porova juha, kapski file v srajčki, pražen krompir, kristalka (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.** 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 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.