

JUNIJ



Rukola ima dobro prepoznavno aromo in rahlo pekoč okus. Listi so precej pernati, vitki in dolgi. Večinoma v kuhinji uporabljamo prav liste, čeprav je uporabna v celoti, od semen preko listov pa vse do cvetov. Videti je kot navadna zelena solata, le da njeni listi spominjajo na regratove. Vsebuje veliko vlaknin in drugih snovi, ki pomagajo preventativno odganjati raka. V njej so namreč spodbujevalci naravnega encima, ki v telesu skrbi za razstrupljanje in uničevanje prostih radikalov.

| | zajtrk | dop. malica | kosilo | pop. malica |
|---------------|---|--------------|---|-------------------------|
| Pon. 10.6. | bio mlečni osukanec s posipom (1,7) | jabolko* | goveja juha, goveji zrezek v naravni omaki, pire krompir, kristalka (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Tor. 11.6. | jajčni namaz, koruzni kruh, šipkov čaj (1,3,7) | češnje* | brokolijska juha, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, paradižnik s papriko v solati (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Sre. 12.6. | ribji namaz, ovseni kruh, planinski čaj (1,4,7) | kocke melone | fižolova enolončnica z metuljčki, kruh, skutino* pecivo z jabolčno* peno (1,3,7,9) | grisini (1,11) |
| Čet. 13.6. | čokoladno lešnikov namaz, rženi kruh, mleko (1,7,8) | marelice | korenčkova juha, piščančji zrezek v srajčki, pražen bio krompir, zelje s fižolom v solati (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Pet. 14.6. | bio sadni jogurt, biga (1,7) | jabolko* | čebulna juha, špageti z bolonjsko omako, sestavljena solata (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 preišljeno 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, človekovem organizmu potrebne minerale, ki nastajajo v naravnem okolju.