

# JUNIJ



Rukola spada med tista živila, ki vsebujejo največ vitaminov, mineralov in fitohranil na količino kalorij. Bogata je z vitaminom A, v njej pa so tudi B, C, E in K ter železo, mangan in baker. Vsebuje tudi veliko kalcija; v njej ga je kar osemkrat več kot v običajni solati. Vsebuje vlaknine in druge snovi, ki delujejo preventivno proti razvoju nekaterih vrst raka. Kot v vseh zelenih rastlinah je tudi v rukoli veliko klorofila, ki igra pomembno funkcijo v našem telesu, saj vanj vnaša kisik.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 17.6.	makovka, kakav iz bio mleka (1,7)	kocke melone	goveja juha, stročji fižol z mesno omako, pisana polenta, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 18.6.	jajčna omleta, koruzni kruh, planinski čaj (1,3,7)	nektarina	zelenjavna enolončnica z rdečo lečo, kruh, marelična rulada, kepica sladoleda (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 19.6.	med z maslom, rženi kruh, bela kava iz bio mleka (1,7)	češnj* e	kolerabična juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 20.6.	hrenovke, gorčica, mojčin kruh, zeliščni čaj (1,7,10)	marelice	bučkina juha, piščančji frikase, njoki, paradižnik s papriko v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 21.6.	bio koruzni bio mlečni močnik s posipom (7)	jabolko	porova juha, kapski file v srajčki, bio pražen krompir, sveže zelje 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.** Žveplovi dioksidi ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO<sub>2</sub>), **13.** Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.** Mehkužci in proizvodi iz njih.

\*živila so lokalnega porekla

Jedi solimo premišljeno in uporabljamo tradicionalno morskno 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.