

# JUNIJ



Rukola spada med prvih 20 živil na lestvici hranilne gostote. Ta lestvica meri vsebnost vitaminov, mineralov in fitohranil v odvisnosti od kalorične gostote. Da si lahko živilo prisluži kar najvišje število ANDI točk, mora vsebovati visoko koncentracijo hranil na majhno vsebnost kalorij. Lahko jo uživamo svežo v solati, v smutiju, soparjeno, v omletah ali rižotah.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 24.6.	otročka pašteta, rženi kruh, planinski čaj (1,7)	jabolko	goveja juha, golaž, polžki z drobtinami, rdeča pesa (1,3,7,9)	ovseni piškot (1,8)
Tor. 25.6.	<b>Dan državnosti</b>			
Sre. 26.6.	marelična marmelada, kislá smetana, močnin kruh, kakav iz bio mleka (1,7)	melona	enolončnica s stročnicami, kruh, rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 27.6.	fižolov namaz, sardelice, bio planinski kruh, domač melisin čaj (1,4,7)	marelice	cvetačina juha, piščančji zrezek po dunajsko, pražen krompir, paradižnik s papriko v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 28.6.	jabolčni žepok, mleko (1,3,7)	hruška	korenjeva juha, lazanja, kristalka z rukolo (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.** Žveplov dioksid 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 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.