

MAREC



Kvinoja ima izrazit protivnetni učinek zaradi pomembne prisotnosti zaščitnih faktorjev kvercetina in kempferola, pa tudi dragocene količine omega-3 maščobnih kislin. Zanimivo je, da kuhanje, dušenje in kuhanje na pari ne poslabša blagodejnih učinkov kvinoje. Kvinoja vsebuje veliko količino vlaknin, ki pospešujejo prebavni proces in ne vsebuje glutena.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 10.3.	med* z maslom, eko vaški kruh, karamelno mleko* (1,7)	eko jabolko	goveja juha, makaronovo meso, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 11.3.	čoko- lešnikov navihanček, bela kava iz eko mleka (1,7,8)	hruška	kolerabična juha, čufti s kvinojo v paradižnikovi omaki, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 12.3.	jajčni namaz, koruzni kruh, planinski čaj (1,3,7)	rozine (12) z brusnicami	pašta fižol, kruh, domači skutni* štruklji (1,3,7,9)	grisini (1,11)
Čet. 13.3.	otročka pašteta, ščep kislega zelja, ovseni kruh, šipkov čaj (1,7)	mandarina	cvetačina juha, piščančji zrezek v smetanovi omaki, njoki, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 14.3.	eko koruzni mlečni močnik s posipom (1,7)	jabolko*	juha iz muškatne buče, file repaka po dunajsko, pražen krompir, rdeča pesa (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 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.