

OKTOBER



Čokolada je zelo cenjeno živilo, ki je pri ljudeh vzbudilo pozornost že 2000 let pred našim štetjem. V tistem času so Maji iz Srednje Amerike, pili čokolado kot grenko fermentirano pijačo, v katero so vmešali začimbe ali vino. Čokolada v obliki tablic in kvadratkov je danes končni rezultat številnih korakov, katerih prvi korak je plod kakavovca, ki je po velikosti večji od dlani in po obliki spominja na kumaro.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 30.9.	makovka, bela kava* (1,7)	eko jabolko	goveja juha, makaronovo meso, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 1.10.	čičerikin namaz s korenčkom, pirin kruh, planinski čaj (1,7)	grozdje	cvetačina juha, piščančji zrezek v naravni omaki, kruhov cmok, rdeč radič s fižolom v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 2.10.	ribji namaz, ovseni kruh, melisin čaj (1,4,7)	rezine melone	krompirjev golaž, kruh, gratinirane skutine* palačinke (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 3.10.	hrenovke, gorčica, eko planinski kruh, šipkov čaj (1,10)	nektarina	juha iz muškatne buče, rižota s svinjskim mesom in zelenjavo, eko paradižnik s kumarami (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 4.10.	eko koruzni eko mlečni močnik s posipom (1,7)	jabolko*	porova juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, (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 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.