

# SEPTEMBER



Drenovi plodovi so bili nekdanj zelo cenjeni kot dodatek v prehrani in ljudskem zdravilstvu. Omenja jih že rimski pesnik Ovid. Drnulje vsebujejo veliko vitamina C, antioksidantov, pektina, organskih kislin in železa ter drugih mineralov. Iz njih lahko delamo osvežilne sokove, sirup, marmelado (lahko v kombinaciji z drugim sezonskim sadjem), kompot, čežano, kis, likerje.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 2.9.	jagodna marmelada, kislá smetana, ovseni kruh, kakav* (1,7)	slive*	goveja juha, ciganski golaž, kruhov cmok, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 3.9.	sirova štručka, bela kava iz eko mleka (1,7)	kočke melone	porova juha, polnjena paprika v paradižnikovi omaki, pire krompir, kristalka (1,3,7,9)	slani miks, limonada (1)
Sre. 4.9.	eko mlečni osukanec s posipom (1,7)	nektarina	enolončnica s stročnicami, kruh, marmorni kolač, sladoled (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 5.9.	čičerikin namaz s korenčkom, eko planinski kruh, šipkov čaj (1,7)	grozdje	cvetačina juha, pečen piščanec z mlinci, kitajsko zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 6.9.	hrenovke, gorčica, polbeli kruh, sadni čaj (1,10)	jabolko*	korenčkova juha, makaronovo meso, eko paradižnik s papriko v solati (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.