

SEPTEMBER



Drenovi plodovi ugodno delujejo na želodec in črevesje, saj čistijo in pomirjajo delovanje prebavnega trakta. Tako lajšajo prebavne težave in zaustavljajo drisko. Dren dobro vpliva na ščitnico, izboljšuje prekrvitev in znižuje krvni tlak. Z njim je mogoče zniževati povišano telesno temperaturo in zdraviti težave zaradi prehladnih obolenj. Kis iz drenovih plodov pomaga pri pomanjkanju želodčne kisline.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 9.9.	marelična marmelada, maslo, eko planinski kruh, kakav* (1,7)	eko jabolko	goveja juha, stročji fižol z mesno omako, pisana polenta, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 10.9.	eko mlečna prosena kaša s posipom (1,7)	grozdje	kolerabična juha, svinjska pečenka z omako, kuskus z zelenjavo, kumare v solati (1,3,7,9)	masleni piškot (1)
Sre. 11.9.	jajčni namaz, koruzni kruh, zeliščni čaj (1,3,7)	hruška	ješprenjeva enolončnica z zelenjavo, kruh, domač jabolčni* zavitek s skuto* (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 12.9.	mesno zelenjavni namaz, ovseni kruh, domač melisin čaj (1,7)	kocke lubenice	juha iz hokaido buče, piščančji frikase, njoki, sveže zelje s krompirjem v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 13.9.	jabolčni žepek, bela kava iz eko mleka (1,3,7)	nektarina	brokolijeva juha, pleskavica, ajvar, pire krompir, eko paradižnik s papriko 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.** Žveplovi dioksidi 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.