

SEPTEMBER



V kulinariki ni enotnega mnenja o tem ali je sol začimba ali osnovna sestavina hrane kot maščoba, moka... Sol spada praktično v vsako jed. V organizmu ima sol posebno fiziološko vlogo pri večjih naporih ali v poletni vročini, ko se močneje potimo, saj uživanje soli pomaga ohranjati ravnovesje ionov v telesnih tekočinah.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 18.9.	sirova štručka, bela kava (1, 7)	grozdje	korenčkova juha, svinjski zrezek po dunajsko, rizi bizi, eko paradižnik s kumarami v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 19.9.	korenčkov namaz s čičeriko, rženi kruh, melisin čaj (1,7)	hruška	porova juha, pečen piščanec, mlinci, sestavljena solata (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 20.9.	ribji namaz, ovseni kruh, planinski čaj (1,4,7)	nektarina	pašta fižol, kruh, marmorni kolač (1,3,7,9)	sladoled (1)
Čet. 21.9.	bio mlečna bio prosena kaša s posipom (7)	slive	cvetačina juha, čevapčiči, ajvar, pire krompir, eko paradižnik s papriko v solati (1,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 22.9.	bio sadni jogurt, bige (1,7)	jabolko	goveja juha, ciganski golaž, polžki z drobtinami, kristalka z lečo (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 morską 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.