

# APRIL



Zaradi visoke vsebnosti kalija so banane koristne za preprečevanje nastanka visokega krvnega tlaka in srčno-žilnih obolenj ter za zdravje ledvic. Visoka vsebnost vlaknin, kot so pektini in rezistentni škrob, upočasnjuje prehod hrane iz želodca v tanko črevo, kar podaljšuje občutek sitosti. Vlaknine pripomorejo k redni prebavi in izboljšujejo inzulinsko rezistenco.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 15.4.	mlečni osukanec s posipom* (1,7)	jabolko*	goveja juha, ciganski golaž, kruhova rulada, sveže zelje s fižolom v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 16.4.	biga, vanilijevo mleko (1,7)	hruška*	cvetačina juha, krompirjeva musaka z mletim mesom* in zelenjavo, kristalka z lečo v solati (1,3,7,9)	ovseni piškot, limonada (1,3,8)
Sre. 17.4.	domač sirni namaz z zelišči, rženi kruh, čaj hibiskus (1,7)	kivi	kolerabična juha, puranji zrezek v naravni omaki, krompirjevi in ajdovi njoki, rdeč radič v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 18.4.	jajčni namaz, bio pšenični kruh, bio otroški čaj (1,3,7)	mandarina	ješprenjeva enolončnica z zelenjavo, ciabata, gratinirane skutine* palačinke (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 19.4.	jagodna marmelada, kislá smetana, mešan črni kruh, kakav (1,7)	naši	špargljeva juha, polak v srajčki, pire krompir, sestavljena solata s cvetačo in korenčkom (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 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.