

DECEMBER



Lešniki so prave vitaminske bombe. Vsebujejo namreč veliko vitaminov: A1, B1, B2, C in vitamin E. Bogati pa so tudi z beljakovinami in minerali. Vsebujejo folno kislino, zato se priporočajo tudi v prehrani nosečnic in tistih, ki imajo malo železa v krvi.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 3.12.	polenta, mleko* (1,7)	hruška*	goveja juha, dušena junetina v zelenjavni omaki, kruhov cmok, rdeč radič s krompirjem v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 4.12.	pašteta s šunko, rezina kisle kumarice, pirin kruh, planinski čaj (1,7)	mandarina	grahova juha z zlatimi kroglicami, mesni cmočki v paradižnikovi omaki, pire krompir, pečeno jabolko* (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 5.12.	jajčni namaz, bio ovseni kruh, šipkov čaj (1,3,7)	kaki	fižolova juha z zvezdicami, bio bombetka, domači skutni štruklji (1,3,7,9)	sadni jogurt* (7)
Čet. 6.12.	miklavževo pecivo, bela kava (1,7)	naši	cvetačina juha, makaronovo meso, rdeča pesa v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 7.12.	med* z maslom, mešani rženi kruh, kakav* (1,7)	jabolko*	juha iz muškadne buče, piščančji file po dunajsko, pražen krompir, endivija s fižolom (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.