

DECEMBER



Lešniki pomagajo uravnnavati krvni tlak, pozitivno vplivajo tudi na izčrpanost, slabokrvnost in bledičnost. So sicer dokaj kalorični, a vsebujejo veliko koristnih maščob.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 10.12.	obložen ovseni kruh s kuhanim pršutom, rezino zelene paprike in sirom, sadni čaj malina (1,7)	kivi	korenčkova juha, golaž, zdrobov cmok, eko kristalka z lečo (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 11.12.	domač ribji namaz, rženi kruh, planinski čaj (1,4,7)	klementina	brokolijeva juha, lasanja z mletim mesom in zelenjavo, sveže zelje s fižolom v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 12.12.	mlečna* bio prosena kaša z lešnikovim posipom (1,7)	jabolko*	enolončnica s stročnicami, koruzna bombetka, domač jabolčni* zavitek z jabolki in skuto (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 13.12.	jajčna omleta, bio pšenični kruh, šipkov čaj (1,3,7)	rozine (12) z brusnicami	piščančja juha z zakuho, pečene piščančje krače, mlinci, radič štrucar s krompirjem v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 14.12.	biga, vanilijevo mleko* (1,7)	hruška*	Slavnostno kosilo	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 morsko 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.