

FEBRUAR



Pomaranče spadajo v družino citrusov, za katere je značilno, da vsebujejo eterična olja in **pozitivno vplivajo na počutje**. Plodovi pomarančevca so izredno sočni in dišeči, zato so tudi zelo priljubljeni. Pomaranče v zimskem času, v času prehladov slovijo kot najpomembnejše in zdravo sadje, ki mora biti del prehrane.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 18.2.	obložen ovseni kruh s kuhanim pršutom, rezino paprike in sirom, sadni čaj malina (1,7)	kivi	porova juha, boranja*, mavrična polenta, rdeč radič s krompirjem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 19.2.	domač ribji namaz, mešan rženi kruh, zeliščni čaj (1,4,7)	klementina	bučkina juha, pečen piščanec, mlinci, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 20.2.	koruzni mlečni* močnik s posipom (1,7)	hruška*	cvetačina kremna juha, mesni cmočki v paradižnikovi omaki, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 21.2.	jajčna omleta, koruzni kruh, čaj šipek s hibiskusom (1,3,7)	jabolko*	enolončnica s stročnicami in testeninami, rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 22.2.	marelična marmelada, maslo, pirin kruh, bela* kava (1,7)	naši	kolerabična juha, puranji zrezek v smetanovi omaki, njoki, 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.