6002-1/2020-5

# JANUAR

Brstični ohrovt je zdravo dopolnilo k prehrani. Enostavno ga je možno vključiti v priloge, glavne jedi in predjedi. Lahko ga skuhamo, zdušimo, prepražimo ali ocvremo. Le redki so otroci, ki bi ob omembi brstičnega ohrovta zaploskali in po obedu s to zeljo v glavni vlogi zahtevali repete, aqmpak približno po dopolnjenem dvaindvajsetem letu, ko brbončice dozorijo, brstični ohrovt nenadoma postane okusen.

| | zajtrk | dop. malica | kosilo | pop. malica |
|---|---|---|---|---|
| Pon. 27.1. | pašteta s šunko, rženi kruh, sadni čaj divja češnja (1,7) | klementina | goveja juha, goveji trakci z zelenjavo, široki rezanci z drobtinami, rdeč radič s krompirjem (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Tor. 28.1. | rogljiček s kaljenimi semeni, bela kava* (1,3,7) | jabolko * | enolončnica z rdečo lečo, kruh, domači domač jabolčni* zavitek s skuto* (1,3,7,9) | grisini, jabolčni sok (1,11) |
| Sre. 29.1. | mleko*, koruzna polenta (1,7) | suho sadje (12) | cvetačina juha, pleskavica, ajvar, pire krompir, kristalka z jajcem v solati (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Čet. 30.1. | hrenovke, gorčica, eko ovseni kruh, šipkov čaj (1,10) | kivi | bučkina juha, rižota s puranjim mesom, štrucar v solati (1,3,7,9) | piškot, sadni čaj (1,3,7) |
| Pet. 31.1. | sirova štručka, kakav (1,7) | hruška | kolerabična juha, piščančje palčke v srajčki, pražen krompir, surovo kislo zelje s fižolom v solati (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 $SO_2$), **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, človekovem organizmu potrebne minerale, ki nastajajo v naravnem okolju.**