

JUNIJ



Plodovi, največ pa kožica, vsebujejo različne za zdravje koristne snovi, kot so vitamini, fenoli in karotenoidi, ki značilno določajo tudi okus, barvo in hranilno vrednost plodov. Znotraj ploda je koščica z enim semenom, zato sadno vrsto uvrščamo v skupino koščičarje.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 10.6.	mlečni* osukanec s posipom (1,7)	jabolko	goveja* juha, dušena junetina* v zelenjavni omaki, njoki, zelena solata z lečo, (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 11.6.	hrenovka, gorčica, črni kruh, bezgov čaj (1,10)	breskev	bučkina juha, piščančji paprikaš, zdrobov cmok, solata iz mladega zelja s fižolom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 12.6.	domač tunin namaz s skuto*, olive, ovseni kruh, limonada (1,4,7)	rezine melone	brokolijeva juha, pleskavica, ajvar, pire krompir, sestavljena solata s paradižnikom, papriko in kumarami (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 13.6.	slivov pekmez, maslo, pirin kruh, bela kava (1,7)	jagode*	krompirjev golaž, bio pirina žemljica, pečena polenta z jabolki* (1,3,7,9)	rogljiček (1,7), jabolčni sok
Pet. 14.6.	makovka, sadni jogurt (1,7)	hruške	paradižnikova juha s kruhovimi kockami, puranji zrezek po dunajsko, rizibizi z rižem, piro in ješprenjem, zelena solata (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 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.