

JUNIJ



Največ plodov se predela v marmelade, kompote, žganja ali se posuši in porabi kot suho sadje. Postopki predelave sicer podaljšajo užitnost sadja in nam omogočijo uživanje plodov v daljšem časovnem obdobju, hkrati pa se marsikatera zdravju koristna učinkovina izgubi. Lahko se uporabljajo tudi za čaj, koristne učinkovine pa so priznane tudi pri zunanji uporabi.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 17.6.	otročka pašteta, pirin kruh, limonada (1,7)	jabolko	korenčkova juha, pretaknjena svinjska* pečenka v naravni omaki, smetanovi žličniki, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 18.6.	mlečni* riž s posipom (1,7)	jagode*	brokolijska juha, krompirjeva musaka z mletim mesom in zelenjavo, zelena solata z naribanim svežim bio korenčkom (1,3,7,9)	mini pletenica, sadni čaj
Sre. 19.6.	jajčni namaz, ovseni kruh, naravni planinski čaj (1,3,7)	marelice	fižolova juha z zvezdicami, bio pirina žemljica, domači skutni* štruklji (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 20.6.	sirova štručka, mleko (1,7)	rezina melone	kolerabična juha, ostriž v srajčki, pražen krompir, sestavljena solata s paradižnikom in kumarami (1,3,4,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 21.6.	obložen kruh s puranjo šunko, sir, rezine redkvice, šipkov čaj (1,7)	češnje*	goveja juha, stročji fižol v omaki z mesom, zapečena polenta s sezamom, kristalka z lečo 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 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.