6002-1/2020-14

JUNIJ

Poznamo rdeči, beli in črni ribez. Beli ribez je najbolj nevtralnega okusa, medtem ko je rdeči ribez znan po svojem kislem okusu. Črni ribez ima zelo svojevrsten okus, zaradi katerega med ljudmi ni zelo priljubljen. Vrste se med seboj razlikujejo v količini vitaminov in mineralov, pa tudi v količine zdravju koristnih fenolnih spojin in antocianov.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 1.6.	hrenovke, gorčica, polbeli kruh, šipkov čaj (1,10)	breskev	goveja juha, stročji fižol v mesni omaki, pisana polenta, rdeča pesa v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 2.6.	mlečna* bio prosena kaša s posipom (1,7)	češnje*	bučkina juha, mesni cmočki v paradižnikovi omaki, pire krompir, kristalka z bučnim oljem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 3.6.	ribji namaz, ovseni kruh, domač melisin čaj (1,4,7)	banana	enolončnica z zelenjavo in rdečo lečo, kruh, krostata z jabolki (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 4.6.	slivov pekmez, maslo, kakav* (1,7)	pomaranča	korenčkova juha, pečen piščanec, mlinci, kitajsko zelje s krompirjem v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 5.6.	sirova štručka, bela kava (1,7)	jabolko	špargljeva juha, novozelandski repak v srajčki, pražen krompir, rdeč radič 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.