

# MAJ



Čeprav obstaja cela vrsta eksotičnih vrst solate, sodi navadna glavната zelena solata med najbolj priljubljeno zelenjavo pri slovenskih potrošnikih. Njena velika prednost je tudi ta, da ima nevtralen okus, zato jo lahko pripravimo na različne načine in je odlična osnova za mešane solate vseh vrst, oblik in barv.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 6.5.	koruzni mlečni močnik s posipom (1,7)	jabolko*	goveja juha, golaž, zdrobov cmok, kitajsko zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 7.5.	hrenovka, gorčica, črni kruh, šipkov čaj (1,7)	kivi	štajerska kislja* juha, s smetanovimi žličniki, koruzni kruh, domača jabolčna* pita (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 8.5.	jabolčni žepek, bela* kava (1,3,7)	hruška	cvetačina juha, špageti z bolonjsko omako sveže zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 9.5.	domač liptavski namaz, rženi kruh, naravni zeliščni čaj (1,7)	suho sadje (12)	enolončnica s stročnicami in ribano kašo, rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 10.5.	sardine v oljčnem olju, rezine kislih kumaric, pirin kruh, naravni planinski čaj (1,4)	jabolko*	porva juha, puranji zrezek po dunajsko, pražen krompir, bio kristalka 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<sub>2</sub>), **13.** Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.** Mehkužci in proizvodi iz njih.

\*živila so lokalnega porekla

Jedi solimo premišljeno in uporabljamo tradicionalno morską 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.