

MAJ



Solata vedno nabiramo zjutraj ali zvečer, vsekakor pa malo preden jo bomo uporabili, saj le tako ohranimo vse vitamine. Operemo cele liste in jo natrgamo ali narežemo šele tik preden jo zabelimo. Tako ohranimo največ koristnih učinkovin. Solata pomirja, zato jo priporočajo zvečer zvrhan krožnik tistim, ki slabo spijo.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 13.5.	jagodna marmelada, kislá smetana, pirin kruh, kakav* (1,7)	jabolko*	goveja juha, svinjska* pečenka, pire krompir, rdeča pesa v solati (1,3,7,9)	grisini, limonada (1)
Tor. 14.5.	mlečni* osukanec s posipom (1,7)	hruška	špargljeva juha, lasanja z mletim mesom in zelenjavo, kristalka z lečo v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 15.5.	obložen ovseni kruh s kuhanim pršutom, sirom in rezino pečene paprike, šipkov čaj (1,7)	kivi	goveja juha, ragu z eko junetino in zelenjavo, njoki, rdeč radič v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 16.5.	jajčni namaz, koruzni kruh, naravni zeliščni čaj (1,3,7)	banana	ješprenjeva enolončnica z zelenjavo, bio ovseni kruh, domači skutni* štruklji (1,3,7,9)	rogljiček (1,7)
Pet. 17.5.	sirova štručka, bela kava (1,7)	jabolko*	korenčkova juha, pečen piščanec, mlinci, majniška 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 preišljeno in uporabljamo tradicionalno morskó 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.