

MAREC



Motovilec je pravi zeleni mišičnjak, vsebuje občutno več vitamina C kot druge solatnice in celo več kot agrumi. Bogat je tudi z železom, magnezijem, fosforjem in kalijem, zaradi vsega tega bogastva vitaminov in mineralov pa je učinkovit pri krepitvi odpornosti in boju proti zimski utrujenosti. Pa še to - je v sorodu z baldrijanom in prav tako vsebuje eterična olja, ki imajo pomirjevalni učinek.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 11.3.	mlečni* riž s posipom (1,7)	jabolko*	goveja juha, golaž, kruhov cmok, rdeč radič z motovilcem v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 12.3.	med* s maslom, rženi kruh, kakav* (1,7)	naši	porova juha, lazanja z mletim mesom* in zelenjavo, endivija s krompirjem v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 13.3.	temni francoski rogljiček, bela kava (1,3,7)	hruška*	fižolova juha, bio ovsena žemljica, domač jabolčni* zavitek s skuto* (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 14.3.	mesno zelenjavni namaz, sardelice, bio ovseni kruh, planinski čaj (1,4,7)	klementina	bučkina juha, piščančji file v sezamovi srajčki, pire krompir, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 15.3.	hrenovka, gorčica, črni kruh, šipkov čaj (1,10)	kivi	štajerska kisl* juha, smetanovi žličniki, kruh, domača rulada (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.