

OKTOBER



Hruške vsebujejo glukozo in fruktozo, majhen delež sadnih kislin in so bogate z vlakninami. Vsebujejo tudi vitamina C in A ter riboflavin in veliko kalija, ki učinkuje na odvajanje vode. Uživanje hruške pa prav tako pospeši okrevanje pri gripi in prehladu.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 9.10.	bio prosena kaša s posipom (1,7)	naši	porova kremna juha, testenine karbonara, rdeča pesa v solati (1,3,7,9)	rogljiček (1,7)
Tor. 10.10.	jabolčni žepek, kakav (1,10)	grozdje	kolerabična juha, polnjene paprike v paradižnikovi omaki, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 11.10.	obložen kruhek s puranjo šunko, sirom in rezino kumarice, šipkov čaj (1,7)	kivi	piščančja juha, pečen piščanec, mlinci, endivija z naribanim korenčkom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 12.10.	jajčni namaz, koruzni kruh, zeliščni čaj (1,7)	jabolko	fižolova juha z metuljčki, krompirjevi krofi, breskov sok (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 13.10.	otročka pašteta, rezina zelene paprike, ajdov kruh, bela kava (1,7)	hruška	grahova juha, puranji zrezek v omaki, zdrobov cmok, zelena solata z lečo (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.

Jedi solimo premišljeno in uporabljamo izključno 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.