

OKTOBER



Hruške so zelo primerne za dojenčke, saj so lahko prebavljive, polne hranljivih snovi in ne vsebujejo nasičenih maščob. Praviloma jih lahko dojenčku ponudite že pri 4 do 6 mesecih starosti. Malčkom pomagamo s hruškami lajšati zaprtje.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 16.10.	marelična marmelada, bio maslo, karamelno mleko (1,7)	hruška	goveja juha, ragu z bio teletino in zelenjavo, kruhova rolada, zelena solata s čičeriko (1,3,7,9)	ovseni piškot (1,8,12)
Tor. 17.10.	domač sirni namaz z zelišči, rženi kruh, šipkov čaj (1,7)	kivi	juha iz muškatne buče, ocvrt file polaka, maslen krompir, endivija s fižolom (1,3,4,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 18.10.	mlečni osukanec s posipom (1,7)	rezina melone	gobova juha z ajdovo kašo, makaronovo meso, radič s krompirjem v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 19.10.	jajčna omleta, koruzni kruh, zeliščni čaj (1,3,7)	grozdje	ješprenjeva enolončnica, bio ovsena žemljica, jabolčni zavitek s skuto (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 20.10.	makovka, vanilijevo mleko (1,7)	jabolko	minjonska juha, štefani pečenka, pire krompir, kremna špinača (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.