

OHROVT



Ohrovt lahko uporabimo v receptih na veliko različnih načinov. Priporočamo, da ga le na hitro pokuhate, saj bo tako ohranil večino hranilnih snovi, pa tudi teksturo, barvo in okus. Najbolj priporočljivo pa je, da ga jeste kar surovega. Z njim lahko obogatite juhe, pripravite okusne solate in priloge, lahko pa ga uporabite tudi pri pripravi različnih narastkov. Ohrovt lahko vedno uporabite namesto špinače ali blitve ter tako popestrite svoj jedilnik.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 26.10.	pirin bio mlečni* zdrob s posipom (1,7)	jabolko*	korenčkova juha, svinjski zrezek v naravni omaki, njoki, kitajsko zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 27.10.	sirni namaz z drobnjakom, rženi kruh, planinski čaj (1,7)	mandarina	krompirjev golaž, kruh, pečena polenta z jabolki (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 28.10.	med z maslom, črni kruh, kakav (1,7)	grozdje	cvetačina juha, špageti z bolonjsko omako, rdeč radič s fižolom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 29.10.	temna kraljeva štručka s sezamom, bela kava* (1,7)	hruška	porova juha, paniran file polaka, zelenjavni riž, kristalka v solati (1,3,4,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 30.10.	čokoladno lešnikov namaz, pirin kruh, mleko (1,7,8)	naši	bučkina juha, pečenica, pražen krompir, kisló zelje z ocvirki (1,7,9)	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 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.