

# SEPTEMBER



Svežega čilija se nikar ne lotevajmo z »golimi« rokami, ker nas bo neznosno peklo! Za opravilo si nadenimo rokavice ali pa si roke močno namažimo z oljem. Če smo nepazljivi in nam čili zaide na ustnice oziroma jezik ..., takoj začnimo izpirati s smetano, jogurtom, mlekom, ne pa z vodo, ker je kapsaicin topen v maščobi in ne v vodi!

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 23.9.	jagodna marmelada, kislá smetana, rženi kruh, kakav (1,7)	nektarina	goveja juha, goveji golaž, zdrobov cmok, zelena solata s kvinojo (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 24.9.	koruzni mlečni močnik s posipom (1,3,7)	jabolko*	fižolova juha z zvezdicami, kruh, domače kokosove rezine (1,3,7,9)	slani miks (1,11)
Sre. 25.9.	jajčna omleta, koruzni kruh, domač melisin čaj z medom (1,7)	rezina melone	brokolijeva juha, file ostriža po dunajsko, pražen krompir, kitajsko zelje v solati (1,3,4,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 26.9.	liptavski namaz, ovseni kruh, zeliščni čaj (1,7)	slive*	korenčkova juha, puranji zrezek v smetanovi omaki, njoki, paradižnik s kumarami v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 27.9.	žepek s čokoladno lešnikovim nadevom, mleko* (1,3,7)	hruška*	porova juha, špageti z bolonjsko omako*, endivija z bučnim oljem (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 SO<sub>2</sub>), **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.