

SEPTEMBER



Rdeča pesa je bogata z vitaminom C, niacinom in folno kislino ter z minerali kot so fosfor, magnezij, kalij, železo. Vsebuje tudi pigmente betalaine, ki so odgovorni za rdečo barvo ter so močni antioksidanti. Zaradi tega rdeča pesa sodi med deset vrst zelenjave z največjim antioksidativnim učinkom.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 14.9.	med z maslom, rženi kruh, mleko* (1,7)	hruška	goveja juha, golaž, zdrobov cmok, kitajsko zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 15.9.	koruzni mlečni močnik s posipom (1,7)	nektarina	brokolijeva juha, file rdečega okuna v srajčki, pražen krompir, sestavljena solata s paradižnikom in stročjim fižolom (1,3,4,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 16.9.	jabolčni žepek, bela kava (1,3,7)	jabolko*	fižolova juha z metuljčki, kruh, rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 17.9.	mesno zelenjavni namaz, nariban (1,7) korenček, ovseni kruh, planinski čaj	grozdje	kolerabična juha, lazanja z mletim mesom in zelenjavo, kristalka z rukolo (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 18.9.	pašteta s šunko, pirin kruh, rezine paprike, domač melisin čaj (1,7)	kočke lubenice	porova juha, piščančje meso v mediteranski omaki, pire krompir, rdeča pesa v solati (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 preiščljeno in uporabljamo tradicionalno morskno 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.