

# SEPTEMBER



Sok rdeče pese vsebuje še več hranilnih snovi po stiskanju, saj se le te osvobodijo iz celic in so tako telesu bolj dostopne ter se lažje absorbirajo skozi črevesno sluznico. Vsebuje visoko koncentracijo biološko razpoložljivih antioksidantov, mineralov ter vitaminov. Sok prav tako krepi imunski sistem s stimuliranjem limfnega sistema.

	<b>zajtrk</b>	<b>dop. malica</b>	<b>kosilo</b>	<b>pop. malica</b>
<b>Pon.</b> 21.9.	liptavski namaz, ovseni kruh, rezine pečene paprike, planinski čaj (1,7)	jabolko*	goveja juha, stročji fižol z mesno omako, pisana polenta, kristalka z lečo (1,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>Tor.</b> 22.9.	obložen kruh s puranjo šunko, sirom in rezino kumare, čaj jagoda vanilija (1,7)	grozdje	bučkina juha, nadevana paprika v paradižnikovi omaki, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>Sre.</b> 23.9.	jajčni* namaz, koruzni kruh, šipkov čaj (1,3,7)	nektarina	enolončnica z zelenjavo in rdečo lečo, kruh, jabolčna* pita, kepica sladoleda (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>čet.</b> 24.9.	mlečni* bio pšenični zdrob s posipom (1,7)	rezine melone	korenčkova juha, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, eko paradižnik s papriko (1,3,7,9)	ovseni piškot, čaj (1)
<b>Pet.</b> 25.9.	biga, kakav (1,7)	hruška	paradižnikova juha, svinjska pečenka v naravni omaki, mlinci, sveže zelje 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 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 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.