

# FEBRUAR



Popper je po vsem svetu zelo cenjena začimba, saj s svojo bogato aromo marsikatero jed izpili do popolnosti. Poprove jagode so plod rastline, ki se imenuje poprovec. Poznamo štiri vrste popra: črni, beli, zeleni in rdeči. Glavna razlika med njimi je čas nabiranja in postopek predelave. Najbolje je, da pri kuhanju uporabljamo cela poprova zrna, ki jih po potrebi zdrobimo.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 31.1.	jagodna marmelada, bio maslo, mešan ajdin kruh, kakav* (1,7)	banana	goveja juha, stročji fižol z mesno omako, pisana polenta, rdeča pesa v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 1.2.	jajčna omleta, koruzni kruh, bio otroški čaj (1,3,7)	jabolko*	enolončnica z rdečo lečo, kruh, domača skutina zavihanka (1,3,7,9)	rogliček, čaj (1,7)
sre. 2.2.	bio mlečna bio prosena kaša s posipom (7)	mandarina	špargljeva juha, lazanja z mletim mesom in zelenjavo, endivija s fižolom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 3.2.	fižolov namaz, sardelica, ovseni kruh, šipkov čaj (1,4,7)	hruška	minjonska juha, piščančji file po dunajsko, pražen krompir, radič štrucar (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 4.2.	sirova štručka, bela kava (1,7)	kivi	brokolijeva juha, džuveč s svinjskim mesom, rdeč radič (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 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.