

JANUAR



V prehrani več kot polovice svetovnega prebivalstva ima riž podoben pomen, kot ga imata pri nas kruh in krompir. V svetu je med žiti riž po pogostosti uživanja na drugem mestu - takoj za pšenico. V Evropi pa riž ni tako popularen. Po podatkih FAOSTAT (prehranska organizacija Združenih narodov) ga Evropejci v povprečju zaužijejo le 4,8 kg na leto.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 10.1.	mlečni* bio prosena kaša s posipom (1,7)	jabolko*	goveja juha, goveji zrezek v naravni omaki, kruhova rulada, kristalka z bučnim oljem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 11.1.	jajčna* omleta, pirin kruh, zeliščni čaj (1,3,7)	klementina	ješprenjeva enolončnica z zelenjavo, kruh, domača jabolčna* pita (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 12.1.	ribji namaz, ovseni kruh, planinski čaj (1,4,7)	kaki	špargljeva juha, musaka z mletim mesom in zelenjavo, rdeča pesa s koruzo (3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 13.1.	jabolčni žepok, bela kava* (1,7)	kivi	brokolijeva juha, pečen piščanec, mlinci, endivija s čičeriko v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 14.1.	obložen kruh s kuhanim pršutom, sirom in kumarico, šipkov čaj (1,7)	jabolko*	korenčkova juha, svinjska pečenka, pražen krompir, kislo zelje z ocvirki (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 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.