

JANUAR



Vse vrste riža z različnimi postopki najprej oluščijo, saj je luščina sestavljena v glavnem iz celuloze, ki je naš prebavni trakt ne more prebaviti. Ko odstranijo luščino, ostane nebrušeni oz. rjavi riž. Z brušenjem z rjavega riža odstranijo tanko semensko ovojnico ter kalček in nastane beli riž. Je rumenkasto bele oziroma bele barve in je brez sijaja, ki pa ga pridobijo s postopkom poliranja.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 17.1.	makovka, kakav* (1,7)	hruška	goveja juha, ciganski golaž, široki rezanci z drobtinami, rdeč radič (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 18.1.	koruzni mlečni* močnik s posipom (1,7)	jabolko*	pašta fižol, kruh, krostata z breskvami (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 19.1.	pašteta s šunko, rezine paprike, ovseni kruh, bio otroški čaj (1,7)	kivi	porova juha, kislata repa, pražen krompir, pečenica (1,3,7,9)	slani miks (1,11) jabolčni sok
čet. 20.1.	med* z bio maslom, rženi mešani kruh, bela kava* (1,7)	mandarina	cvetačina juha, piščančji file v naravni omaki, njoki, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 21.1.	marelična marmelada, kislata smetana, pirin kruh, sadni čaj (1,7)	banana	kolerabična juha, rižota s svinjskim mesom in zelenjavo, radič štrucar s krompirjem (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.** Žveplovi dioksidi 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 morską 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.