

JANUAR



Hranilna vrednost riža je zelo odvisna od tega, kako je obdelan - čim bolj bel je riž, več škroba in manj hranilnih snovi vsebuje. Rjavi, nebrušeni riž je s prehranskega vidika bolj polnovredno živilo. "Parboiled" riž vsebuje več hranilnih snovi kot beli, saj večina mineralov in vitaminov med obdelavo preide iz luščine in tanke semenske ovojnice v notranjost riževih zrn.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 24.1.	mlečni* osukanec s posipom (1,7)	jabolko*	goveja juha, makaronovo meso, kitajsko zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 25.1.	francoski masleni rogljič, bela* kava (1,3,7)	klementina	grahova juha, kapski file v srajčki, pražen krompir, rdeč radič (1,3,4,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 26.1.	jajčni namaz, koruzni kruh, bio planinski čaj (1,3,7)	banana	juha iz muškatne buče, domača pica (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 27.1.	biga, karamelno mleko* (1,7)	kivi	krompirjev golaž, kruh, pečena polenta z jabolki (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 28.1.	namaz z lešniki in čokolado, rženi mešani kruh, mleko (1,7,8)	hruška	korenčkova juha, puranji file v smetanovi omaki, kruhov cmok, kristalka (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, človekovem organizmu potrebne minerale, ki nastajajo v naravnem okolju.