

JULIJ



Meta privablja s prijetnim vonjem in svežino. Poletje je v polnem zamahu in meta je tipično poletno zelišče, saj lahko prijetno osveži okus hladnih napitkov, ki se zelo priležejo v vročih dneh. Vendar pa meta ni cenjena le zaradi okusa, ampak tudi zaradi številnih pozitivnih vplivov na zdravje in počutje. Vsebuje mentol, ki blaži tudi vneto grlo, ki je povezano s pogostimi sezonskimi prehladi.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 4.7.	jagodna marmelada, bio maslo, ovseni kruh, kakav* (1,7)	hruška	enolončnica s stročnicami, kruh, domač jabolčni zavitek s skuto* (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 5.7.	hrenovke, gorčica, rženi kruh, planinski čaj (1,11)	marelica	špargljeva juha, rižota s svinjskim mesom, sveže zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 6.7.	makovka, bio sadni jogurt (1,7)	jabolko	korenčkova juha, musaka z mletim mesom in zelenjavo, paradižnik s kumarami v solati (1,3,7,9)	slani miks, limonada (1)
čet. 7.7.	otročka pašteta, bio pšenični kruh, šipkov čaj (1,7)	nektarina	kolerabična juha, domača pica (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 8.7.	bio mlečni osukanec s posipom (1,7)	kocke lubenice	grahova juha, piščančji file po dunajsko, pražen krompir, kristalka 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 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.