

JULIJ



V višnjah se nahaja še en izjemno pomemben antioksidant. Gre za kvercetin, ki je še posebej koristen za zaviranje negativnega vpliva LDL-ja, pogosto imenovanega kar škodljivi holesterol. Tako lahko pitje višnjevega soka posredno zmanjša tveganje za srčni napad in številna kronična srčno-žilna obolenja. Če vas muči hipertenzija, je na jedilnik smiselno uvrstiti tudi višnje oziroma višnjev sok.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 19.7.	koruzni mlečni* močnik s posipom (1,7)	nektarina	goveja juha, kuhana govedina, kremna špinača, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 20.7.	hrenovka, gorčica, ovseni kruh, šipkov čaj (1,11)	kočke lubenice	cvetačina juha, rižota z zelenjavo in puranjim mesom, zelena solata z lečo (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 21.7.	mesno zelenjavni namaz, rženi kruh, domač melisin čaj* (1,7)	jabolko	paradižnikova juha s proseno kašo, pečen piščanec, mlinci, sveže zelje v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 22.7.	fižolov namaz s sardelicami, pirin kruh, bio otroški čaj (1,4,7)	hruška	krompirjev golaž, kruh, domače kokosove rezine s kepico sladoleda (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 23.7.	kraljeva temna štručka, mleko (1,7)	marelice	bučkina juha, lazanja, eko paradižnik s papriko 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 morskno 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.