

JULIJ



Z višnjevim sokom si pogosto pomagajo tudi maratenci in drugi športniki, ki se ukvarjajo z intenzivnejšimi oblikami športne aktivnosti. Pitje višnjevega soka vsaj teden dni pred večjim fizičnim naporom naj bi namreč bistveno pospešilo regeneracijo, kar pomeni manj bolečine in poškodb mišic. Sok lahko koristi tudi vsem rekreativnim oziroma občasnim športnikom, ne le profesionalcem.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 26.7.	obložen kruh s kuhanim pršutom, sirom, rezine zelene paprike, planinski čaj (1,7)	marelice	goveja juha, ciganski golaž, zdrobov cmok, zelena solata z lečo (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 27.7.	borovničev džem, kislá smetana, pirin kruh, bela kava* (1,7)	hruška	kolerabična juha, svinjska pečenka, smetanovi žličniki, sestavljena poletna solata (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 28.7.	biga, sadni jogurt (1,7)	jabolko	špargljeva juha, polnjena paprika v paradižnikovi omaki, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 29.7.	ribji namaz s skuto, mešan ajdov kruh, domač melisin* čaj (1,4,7)	rezina melone	korenčkova juha, gratinirane testenine s šunko in sirom, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 30.7.	mlečni* bio pirin zdrob s posipom (1,7)	nektarina	enolončnica stročnicami in zelenjavo, kruh, marelični cmoki z drobtinami, čežana (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 morskó 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.