

# OKTOBER



Porcija čičerike bo vaše telo obogatila z vitamini A, B1, B2, B3, C, D, E ter z železom, fosforjem, cinkom, manganom, kalijem, kalcijem in magnezijem. Njene vlaknine pospešujejo prebavo in vežejo strupe iz črevesja. S svojimi 25 odstotki beljakovin in 60 odstotki ogljikovih hidratov ter bogastvom mikrohranil je lahko samostojni obrok.

	<b>zajtrk</b>	<b>dop. malica</b>	<b>kosilo</b>	<b>pop. malica</b>
<b>pon.</b> 11.10.	sirova štručka, bela kava* (1,7)	hruška	goveja juha, goveji zrezek v naravni omaki, kruhov cmok, radič štrucar (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>tor.</b> 12.10.	mlečna* bio prosena kaša s posipom (7)	kocke melone	enolončnica s stročnicami, kruh, rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>sre.</b> 13.10.	fižolov namaz, sardelice, ovseni kruh, melisin čaj (1,4,7)	jabolko	grahova juha, špageti z bolonjsko omako, pradižnik s papriko v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>čet.</b> 14.10.	hrenovka, gorčica, pirin kruh, čaj šipek s hibiskusom (1,11)	klementina	porova juha, piščanec v mediteranski omaki, korenčkov pire, kristalka z bučnim oljem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>pet.</b> 15.10.	marelični navihanček, mleko* (1,7)	kaki	kolerabična juha, puranji zrezek v smetanovi omaki, njoki, endivija s čičeriko omaki (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 SO<sub>2</sub>), **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.