

JANUAR



Uporabni deli ingverja so njegove korenike. Izkopljejo jih jeseni, ko se vsi listi posušijo in odpadejo. Korenike uporabljamo sveže in posušene. Najdragocenejše učinkovine ingverja se nahajajo v njegovem eteričnem olju.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 7.1.	makovka, karamelno mleko* (1,7)	hruška*	porova juha, pretaknjena svinjska pečenka, pražen krompir, kislo zelje z ocvirki (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 8.1.	domač sirni namaz z zelišči, mešan rženi kruh, planinski čaj (1,7)	mandarina	kolerabična juha, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, radič s krompirjem v solati (1,3,7,9)	domač puding (1,7)
Sre. 9.1.	mlečna* bio prosena kaša z lešnikovim posipom (1,7)	rozine (12) z brusnicami	juha iz muškadne buče, špageti z bolonjsko omako, endivija z zeleno lečo (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 10.1.	jajčni namaz, bio ovseni kruh, šipkov čaj (1,3,7)	jabolko*	pašta fižol, koruzna žemljica, domača skutina zavihanka, sadno zelenjavni napitek	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 11.1.	čokoladni namaz, ajdov kruh, bela kava (1,7,8)	kivi	paradižnikova juha, puranji zrezek v smetanovi omaki, kruhov cmok, kitajsko zelje 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.