

JANUAR



Ingver je priljubljeno zdravilo zoper slabost, saj pomirja ter blaži slabost in bruhanje. Raziskave so pokazale, da zmanjšuje pogostnost slabosti pri bolnikih po operacijah. Njegovo učinkovitost je mogoče primerjati z zdravili, ki jih uporabljajo za zaustavljanje bruhanja.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 14.1.	koruzni mlečni* močnik s posipom (7)	jabolko	goveja juha, dušena junetina v zelenjavni omaki, valoviti rezanci z drobtinami, rdeč radič s fižolom v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 15.1.	jabolčni žepek, bela kava (1,7)	mandarina	cvetačina kremna juha, mesni cmočki v paradižnikovi omaki, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 16.1.	jajčna omleta, bio pšenični kruh, planinski čaj (1,3,7)	suho sadje (12)	enolončnica s stročnicami in ribano kašo, pirina žemljica, domači skutni štruklji (1,3,7,9)	slani miks, limonada (1,11)
Čet. 17.1.	mesno zelenjavni namaz, sardelice, rženi kruh, planinski čaj (1,4,7)	kivi	bučkina juha, pečen piščanec, mlinci, rdeča pesa	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 18.1.	hrenovka, gorčica, črni kruh, čaj šipek s hibiskusom (1,10)	hruška	minjonska juha, segedin, polenta, jabolčna pita (1,3,7,9)	sadni jogurt (7)

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.