

JANUAR



Znanstveniki so dokazali vpliv česna na črevesne parazite, zato ga lahko uporabljamo proti njim, ima pa tudi učinek detoksifikacije in čisti kri. Opazili so, da pri rudarjih, ki so uživali večje količine česna, ni prišlo do zastrupitve s svincem. Česen je zelo učinkovit pri slabokrvnosti, utrujenosti in onesnaženem okolju. Pomlajuje možgane in imunski sistem.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 11.1.	sirova štručka, karamelno mleko* (1,7)	hruška	goveja juha, meso v omaki s stročjim fižolom, mavrična polenta (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 12.1.	čokoladno lešnikov namaz, rženi kruh, mleko* (1,7,8)	jabolko*	juha iz muškadne buče, puranji zrezek v naravni omaki, njoki, rdeči radič (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 13.1.	mlečni* bio pirin zdrob s posipom (1,7)	banana	močnikova enolončnica z zelenjavo, kruh, zavitek z jabolki* in skuto* (1,3,7,9)	grisini, čaj (1)
čet. 14.1.	ribji namaz s skuto, ovseni kruh, šipkov čaj* (1,4,7)	mandarina	brokolijeva juha, pečen piščanec, mlinci, radič štrucar (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 15.1.	mesno zelenjavni namaz, črni kruh, ščep kislega zelja, sadni čaj (1,7)	kivi	cvetačina juha, mesni cmočki v paradižnikovi omaki, pire krompir (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.