

JANUAR



Ostanki česna so najdeni že v pečinah izpred 10.000 let, na sumerskih ploščicah iz leta 3.000 pr.n.š. pa priporočajo njegovo uporabo. Egipčani so glinene modele česnovih gomoljev postavili v Tutankamonovo grobnico. Sužnji, ki so gradili piramide, so dobivali velike količine česna, ker so njihovi lastniki ugotovili, da če jih hranijo s česnom, delajo več in so bolj vzdržljivi, hkrati pa jih zaščitijo pred različnimi nalezljivimi boleznimi.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 18.1.	mlečni* bio pirin zdrob s posipom (1,7)	jabolko	goveja juha, kuhana govedina, špinača v omaki, pire krompir (1,7,9)	ovseni piškot, čaj (1,8)
Tor. 19.1.	jajčna omleta, ovseni kruh, zeliščni čaj (1,3,7)	suho sadje (12)	fižolova juha z metuljčki, kruh, rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 20.1.	med z maslom, rženi kruh, kakav* (1,7)	hruške	porova juha, špageti z bolonjsko omako, endivija s krompirjem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 21.1.	hrenovka, gorčica, ajdov kruh, bio planinski čaj (1,10)	kivi	jota s svežim mesom, kruh, pečena polenta z jabolki* (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 22.1.	makovka, bela kava (1,7)	mandarina	korenčkova juha, puranji zrezek v srajčki, pražen krompir, rdeča pesa (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.