

NOVEMBER



Granatno jabolko je nekoliko eksotičen sadež, ki ga pri nas ne uživamo prav pogosto. Vendar pa je bogato z antioksidanti, vitaminom C, B2 in B3 ter rudninami, kot sta kalij in fosfor. Vsebuje tudi veliko sadnih kislin in močnih antioksidantov polifenolov, ki preprečujejo razne bolezni.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 12.11.	mlečna prosena kaša s posipom (1,7)	hruška	goveja juha, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača (1,3,7,9)	rogljiček, limonada (1,7)
Tor. 13.11.	domač ribji namaz, rženi kruh, planinski čaj (1,4,7)	naši	piščančja juha z zakuho, pečene piščančje krače, mlinci, dušeno rdeče zelje (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 14.11.	jajčna omleta, pirin kruh, sadni čaj (1,3,7)	klementina	enolončnica s stročnicami, ciabata, domač zavitek z jabolki in skuto (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Čet. 15.11.	čičerikin namaz, bio ovseni kruh, šipkov čaj (1,7)	kaki	juha iz muškatne buče, svinjska pečenka, široki rezanci z drobtinami, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 16.11.	Dan slovenske hrane bio maslo, med, domači kruh, bela kava (1,7)	jabolko*	brokolijeva juha, pečenica, pražen krompir, kisló zelje z ocvirki (1,7,9)	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 morskó 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.