

NOVEMBER



Če redkev uživamo za krepitev imunskega sistema, jo uživamo presno. Najbolje bo, če iz nje iztisnemo sok, kar najlažje naredimo s sokovnikom. Zaradi močnega okusa ga mešamo skupaj s korenčkovim sokom. Priporočljivo je, da sok uživamo trikrat na dan pa dve žlici. Če želimo redkev uživati v času prehladih obolenj, jo izdobjemo in vanjo nalijemo med. Pustimo čez noč in uživamo po eno žličko trikrat na dan.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 23.11.	mlečna prosena kaša s posipom (1,7)	hruška	goveja juha, kuhana govedina, špinača v omaki, pire krompir (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 24.11.	makovka, bela kava (1,7)	kivi	paradižnikova juha, lasanja, kitajsko zelje s fižolom v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 25.11.	jajčni namaz, koruzni kruh, sadni čaj (1,3,7)	rozine (12) z brusnicami	ješprenjeva enolončnica, kruh, krostata z breskvami (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
čet. 26.11.	fižolov namaz, sardelice, pirin kruh, planinski čaj (1,4,7)	mandarina	korenčkova juha, puranji zrezek v smetanovi omaki, kuskus, rdeč radič v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 27.11.	borovničev džem, kislá smetana, ovseni kruh, kakav (1,7)	jabolko*	grahova juha, ciganski golaž, polenta, rdeča pesa v solati (1,3,7,9)	grisini, čaj (1,7)

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 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.