

# DECEMBER



Ajda vsebuje veliko škroba in beljakovin, ki imajo veliko biološko vrednost, ter nenasičene maščobne kisline in prehranske vlaknine. V ajdi so vitamini, predvsem iz skupin B in E, ter minerali, predvsem cink, magnezij, fosfor in kalij. V ajdi je veliko flavonoidov (antioksidantov), ki naj bi ugodno vplivali na delovanje imunskega sistema in varovali pred srčno-žilnimi boleznimi.

	<b>zajtrk</b>	<b>dop. malica</b>	<b>kosilo</b>	<b>pop. malica</b>
<b>pon.</b> 29.11.	koruzni mlečni* močnik s posipom (1,7)	kaki	goveja juha, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>tor.</b> 30.11.	bige, vanilijevo mleko* (1,7)	suho sadje (12)	enolončnica s stročnicami, kruh, pečena polenta z marelicami(1,3,7,9)	rogljiček, čaj (1)
<b>sre.</b> 1.12.	mesno zelenjavni namaz, rezine črne redkve, rženi kruh, šipkov čaj (1,7)	hruška	porova kremna juha, testenine karbonara, rdeča pesa (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>čet.</b> 2.12.	sirni namaz z zelišči, pirin kruh, bio otroški čaj (1,7)	bio jabolko	korenčkova juha, piščančji file po dunajsko, pražen krompir, endivija s fižolom (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
<b>pet.</b> 3.12.	kisla smetana, šipkova marmelada, ovseni kruh, bela kava* (1,7)	mandarina	kolerabična juha, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, radič rdeč s krompirjem (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 SO<sub>2</sub>), **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.