

DECEMBER



Uporabljamo predvsem njena semena, iz katerih z luščenjem naredimo ajdovo kašo, z mletjem pa ajdovo moko. Ajdovo kašo lahko kuhamo ali pečemo. Ker ne spada med žita in ne vsebuje glutena, je primerna tudi za ljudi, ki trpijo za celiakijo. Ajda in jedi, narejene iz nje, dvigujejo nivo energije in njen vonj privlači celo čebele, da iz nje delajo poseben med močnega okusa in temne barve.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 6.12.	miklavževo pecivo, kakav (1,7)	kaki	goveja juha, ciganski golaž, zdrobov cmok, endivija s krompirjem v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 7.12.	jajčni namaz, ovseni kruh, zeliščni čaj (1,3,7)	bio jabolko	kolerabična juha, pečen piščanec, mlinci, radič rdeč s krompirjem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 8.12.	ribji namaz, pečena rdeča paprika, pirin kruh, planinski čaj (1,4,7)	hruška	ješprenjeva enolončnica z zelenjavo, kruh, domača jabolčna pita (1,3,7,9)	slani miks (1)
čet. 9.12.	otročka pašteta, ščep kislega zelja z bučnim oljem, ajdin mešani kruh, melisin čaj (1)	kivi	kolerabična juha, pleskavica, ajvar, pire krompir, radič s fižolom v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 10.12.	med* z bio maslom, rženi kruh, bela kava* (1,7)	mandarina	jota s svežim mesom, kruh, skutina zavihanka (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.