

# NOVEMBER



So dober vir vitamina C, vsebujejo veliko čreslovin, pektina in kislin ter malo sladkorja. Zaradi sorbinske kisline je skorš naravni konzervans, saj zavira razvoj mikroorganizmov, zato so ga nekoč veliko uporabljali za konzerviranje sadnih sokov, vina in marmelade. Ponekod v tujini imajo skorševe nasade za pridobivanje sokov in sadnega vina.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 21.11.	bio khrosan štručka s sirom in semeni, bela kava* (1,7)	klementina	goveja juha, makaronovo meso, endivijska (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 22.11.	čičerikin namaz, rezine paprike, mešan rženi kruh, sadni čaj (1,7)	bio jabolko	paradižnikova juha, paniran ribji file, masleni krompir, radič štrucar v solati (1,3,4,7,9)	bio jabolko
sre. 23.11.	jajčni namaz, bio ovseni mešani kruh, planinski čaj (1,3,7)	rozine (12) z brusnicami	minjonska juha, piščančji paprikaš, njoki, kristalka s fižolom (1,3,7,9)	sadni jogurt* (7)
čet. 24.11.	mlečni osukanec iz bio moka in bio mleka (1,7)	hruška	enolončnica z rdečo lečo, kruh, rižev narstek z jagodnim prelivom	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 25.11.	mešana marmelada, bio maslo, polbeli kruh, kakav* (1,7)	bio jabolko	porova juha, štefani pečenka, sladko zelje v prikuhi, pire krompir (1,3,7,9)	bio jabolko

**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.** Žveplovi dioksidi 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 morską 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.