

OKTOBER



Čičerika pomaga odvajati odvečno vodo iz telesa, s čimer poskrbi za optimalno delovanje ledvic. Glikemični indeks čičerike se giblje med 28 in 32, zato je uživanje čičerike priporočljivo tudi za sladkorne bolnike. Uživanje čičerike naj bi bilo koristno tudi pri preprečevanju razvoja bolezni srca in ožilja.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
pon. 18.10.	mlečni* bio pšenični zdrob s posipom (1,7)	jabolko	korenčkova juha, pretaknjena svinjska pečenka, široki rezanci z drobtinami, kristalka (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
tor. 19.10.	čičerikin namaz, rezine pečene paprike ovseni kruh, sadni čaj (1,7)	naši	bučkina juha, pečenica, pire krompir, kislo zelje z ocvirki (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
sre. 20.10.	marelična marmelada, maslo, ajdin mešani kruh, kakav* (1,7)	hruška	močnikova enolončnica z zelenjavo, kruh, domači skutni* štruklji z drobtinami (1,3,7,9)	slani miks (1,11)
čet. 21.10.	obložen pirin kruh s kuhanim pršutom, sirom, kislo kumarico, planinski čaj (1,7)	mandarina	špargljeva juha, rižota s puranjim mesom in zelenjavo, radič rdeč s krompirjem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
pet. 22.10.	pašteta s šunko, ščep naribanega korenčka, rženi kruh, šipkov čaj (1,7)	kaki	brokolijska juha, file platese v srajčki, pražen krompir, sveže zelje v solati (1,3,4,7,9)	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.