

# APRIL



Redkvice lahko uživamo surove, lahko jih dodajamo solatam ali jih naribane dodamo različnim zelenjavnim jedem. Semena si lahko nakalimo v kalčke ali pa mlade liste uporabimo ravno tako v solatah. Konec koncev jih lahko tudi pustimo, da gredo v cvet in uporabimo mlade stroke, ki so zaradi pikantnega okusa prava kulinarčna poslastica. Če povzamemo, zaradi vseh koristnih snovi je dobro, da se redkvice pogosto znajdejo na naših krožnikih, ne glede na to, kako jih uporabimo.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 29.4.	pašteta s šunko, mojčin kruh, sadni čaj (1,7)	jabolko*	korenčkova juha, gratinirane testenine s šunko in sirom, solata (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 30.4.	čokoladno lešnikov namaz, mešan rženi kruh, bela kava* (1,7,8)	suho sadje (12)	enolončnica s stročnicami, kruh, marelični cmoki (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 1.5.	praznik dela			
Čet. 2.5.	prost dan			
Pet. 3.5.	marelična marmelada, kislá smetana, polbeli kruh, kakav* (1,7)	rozine (12) z brusnicami	goveja juha, golaž, polžki z drobtinami, rdeča pesa (1,3,7,9)	ovseni piškot (1,8)

**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 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.