

# NOVEMBER



Vrtni ali opijski mak je najbolj razširjen, saj ga je mogoče gojiti v prehranske (semena), farmacevtske in okrasne namene. Poljski ali divji mak pa je zanimiv predvsem za nabiralce, saj ga je izredno težko gojiti, ker je občutljiv na pesticide in je neke vrste indikator »naravnega« kmetovanja.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 11.11.	eko buhtelj, karamelno mleko* (1,3,7)	jabolko*	goveja juha, goveji zrezek v naravni omaki, kruhov cmok, rdeč radič v solati (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 12.11.	domač jajčni namaz, rženi kruh, planinski čaj (1,3,7)	naši	kolerabina juha, sarma, pire krompir (1,3,7,9)	roglič (1,7)
Sre. 13.11.	marelična marmelada, kislá smetana, ovseni kruh, melisin čaj (1,7)	kaki	štajerska kislá juha, ciabata, domača skutna* zavihanka (1,3,7,9)	slani miks (1,11)
Čet. 14.11.	eko mlečni eko pirin zdrob z posipom (1,7)	hruška	korenjeva juha, piščančji paprikaš, široki rezanci z drobtinami, endivija s krompirjem (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 15.11.	maslo z medom*, domači kruh, bela kava iz bio mleka (1,7)	eko jabolko	minjonska juha, svinjska pečenka, pražen krompir, sladko zelje v prikuhi (1,3,7,9)	masleni piškot, jabolčni sok (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 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.