

NOVEMBER



Cvetača je nizkoenergijsko živilo, katerega 90 % predstavlja voda. Je vir vitamina B6 (piridoksina), vitamina B5 (pantotenske kisline), B9 (folne kisline) in minerala kalija. Bogata je z vitaminom K, vitaminom C ter beta-karotenom. V cvetači najdemo še antioksidante katerih vsebnost pa se z mehansko in termično obdelavo znatno zmanjša.

	zajtrk	dop. malica	kosilo	pop. malica
Pon. 20.11.	sirova štručka, kakav* (1,7)	jabolko*	goveja juha, makaronovo meso, rdeč radič (1,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Tor. 21.11.	bio prosena kaša z bio mlekom (7)	hruška*	paradižnikova juha, paniran ribji file, masleni krompir, radič štrucar v solati (1,3,4,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Sre. 22.11.	jajčna omleta, koruzni kruh, zeliščni čaj (1,3,7)	banana	kisla repa s fižolom, kruh, domači skutni štruklji (1,3,7,9)	slani miks, čaj (1,11)
Čet. 23.11.	čičerikin namaz, rezine paprike, mešan rženi kruh, sadni čaj (1,7)	mandarina	porova juha, piščančji zrezek v smetanovi omaki, njoki, endivija (1,3,7,9)	sadni krožnik, kruh (1)
Pet. 24.11.	borovničev džem, maslo, ovseni kruh, šipkov čaj (1,7)	jabolko*	minjonska juha, mesni cmočki v paradižnikovi omaki, eko pire krompir (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.