

Jedálniček pobytu na Sardínii

1.- 8. 9. 2018

Deň	Raňajky	Obed	Dezert	Večera
Sobota	<i>Príchod</i>			
Nedeľa	<i>Ovsenná kaša + vlašské orechy, chia semienka, čaj</i>	<i>Makarony na oleji + Rajčinová omáčka s domácim syrom (rajčiny, rajčinový pretlak, zelený hrášok, koreniny) + Zelenina v cestíčku + Šalát s hruškou v rukole s olivovým olejom</i>	<i>Jablkový dezert</i>	<i>Čerstvý zeleninový šalát a Brokolicový krém</i>
Pondelok	<i>Gazpacho (studená španielska zeleninová polievka), čaj</i>	<i>Zeleninový bulgur, fašírky</i>	<i>Palacinky s krémom</i>	<i>Čerstvý zeleninový šalát a Polievka z mungo fazule a mrkvy</i>
Utorok	<i>Chlieb s avokádovou nátierkou, čaj</i>	<i>Pohánková kaša + Mäsové gulôčky v rajčinovej omáčke (zemiaky, rajčinový pretlak, brokolica, koreniny) + Zemiakové slimáky + Šalát s medovo-horčicovou zálievkou</i>	<i>Citrónová torta s makom</i>	<i>Čerstvý zeleninový šalát a Zeleninovo-mliečny krém (mlieko, kukurica, mrkva, koreniny)</i>
Streda	<i>Pšenovú kašu s ovocím</i>	<i>Pohanka, syr, paprika, rajčinová omáčka s kešu orieškami</i>	<i>Zapečený kokosový zázrak</i>	<i>Čerstvý zeleninový šalát a Hríbová polievka</i>
Štvrtok	<i>Paštéta s palacinkami, čaj</i>	<i>Dal Kari (indické jedlo - šošovica, kari)</i>	<i>Nízkokalorický cheesecake</i>	<i>Čerstvý zeleninový šalát a Minestrone (hustá zeleninová polievka)</i>
Piatok	<i>Polievka z čierneho sezamu, vlašských orechov ochutená trstinovým cukrom</i>	<i>Pšeno, plnené rajčiny, špenát s orechami a hrozienkami</i>	<i>Plnené datle</i>	<i>Holandská hrachová polievka</i>
Sobota	<i>Chlieb s humusom a čerstvou zeleninkou</i>	<i>Odchod</i>		