

# SUBBALANSUOTA MITYBA

P

- Perlinių kruopų košė su saulėgrąžų daigais
- Šviežių burokėlių ir morkų
- Vištiena traškiamo kukurūzų apvalkale
- Žaliosios salotos
- Egiptietiškas avinžirnių lęšių patiekalas

A

- Grikių kruopų košė su daržovėmis
- Cukinijų, pomidorų ir petražolių salotos
- Makaronai su brokoliais ir s. dž. pomidorais
- Azijietiškos jautienos salotos

T

- Speltų miltų lietiniai įdaryti daržovėmis
- Kopūstų salotos "Coleslaw"
- „Corn-carne“
- Karštos daržovės ir Fritatta su brokoliais

K

- Bolivinės balandos košė su cukinija ir špinatais
- Žaliosios salotos su "Balsamic vinaigrette" padažu
- Kišas su grybais
- Pikantiškos šviežių burokėlių salotos su obuoliais ir džiovintomis slyvomis
- Netikras kalakutienos zuikis

P

- Sumuštinis su orkaitėje keptais burokėliais ir feta
- Budha bowl su saldžia bulve ir riešutų padažu
- "Fish balls" su perliniu kuskusu ir karštomis daržovėmis



[www.21diena.lt](http://www.21diena.lt)

