



www.21diena.lt

SUBALANSUOTA MITYBA

P

- Perlinių kruopų košė su grybais
- Šviežių brokolių, morkų ir spanguolių salotos
- Makaronai su artišokais
- Cezario salotos su vištiena (be skrebučių)

A

- Pilno grūdo lietiniai įdaryti cinamonine varške
- Baltojo kopūsto, paprikos ir žirnelių salotos
- Pietietiškas pupelių troškinys
- Vištiena kinietišškai su karštomis daržovėmis

T

- "Overnight" avižinių dribsnių košė su riešutų sviestu
- Bruselio kopūstų salotos su kalendra ir laimu
- Jautienos karis su šparaginėmis pupelėmis
- Rudųjų lęšių, burokėlių ir fetos sūrio salotos

K

- Špinatų ir pomidorų fritata
- Azijietiškos agurkų ir morkų salotos
- Sviestinio moliūgo risotto su porais
- Sočios salotos su kalakutienos kumpiu

P

- Tapijokos miltų blynėliai su cukinija
- Buddha bowl - su portobello grybais ir miso padažu
- Šviežių burokėlių ir moliūgo salotos
- Žuvies troškinys (Moqueca)