



SAVAITĖS
MENIU

PALEO MITYBA

- P**
- Šakšuka žalioji
 - Budha bowl - rūkytos saldžios bulvės dubuo su jautiena
 - Spalvotos salotos
 - Vištiena grill su provanso žolelėmis
-

- A**
- Omletas su kupiu ir sūriu
 - Burokėlių karpačio
 - Sveikuoliškas bulvių apkepas
 - Viduržemio jūros regiono įkvėptas žuvies troškiny
-

T GEGUŽĖS 1 DIENA!

- K**
- Plakta kiaušiniene su daržovėmis
 - Rauginti agurkėliai
 - Jautienos Corn-carne
 - Brokolio ir morkų salotos su imbieriniu padažu
 - Garstyčių medaus padaže marinuotas kalakutienos kumpis
-

- P**
- Kietai virtų kiaušinių salotos su spanguolėmis
 - Lengvai marinuotos morkų ir japoninio ridiko salotos
 - Aštrokos, sojos padaže glazūruotos, vištienos šlaunelės
 - Šildantis moliūgo, jautienos, briuselio troškiny
-

www.21diena.lt