

MENU



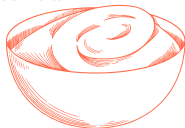
RAŇAJKY

Sladké:

- Palacinky (3,2,1)
- Lievance, banánové lievance, tvarohové lievance
- Wafle
- Bábovka, vianočka, šálkový koláčik
- Ovsená kaša, krupičná kaša (s ovocím, orechmi, grankom)
- Musli s mliekom alebo jogurtom
- Jogurt s ovocím a granolou
- Smoothie (banán + jahody + mlieko/kefír)
- Ovocné misy (melón, hrozno, jablká, jahody)

Slané:

- Vajcia (miešané, omeleta, volské oko)
- Toasty, hrianky so šunkou a syrom
- Šunka/syr s pečivom, zeleninkou
- Chlieb s tvarohovou nátierkou a pažitkou
- Celozrnné sendviče s avokádom a vajíčkom
- Croissanty s džemom alebo Nutellou





MENU



OBEDY A VEČERE

Polievky:

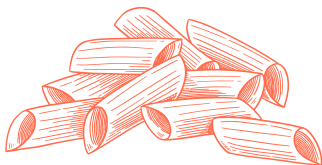
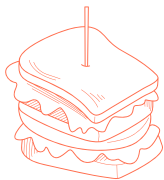
- Hokkaido krémová
- Hrášková (klasická aj s cuketou)
- Kurací vývar s rezancami a zeleninou
- Paradajková
- Karfiolová krémová

Prívarky:

- Cuketový
- Šošovicový
- Tekvicový
- Zemiakový

Cestoviny a rizotá:

- Špagety (bolognese, paradajková omáčka, carbonara)
- Penne so syrovou omáčkou (syr + špenát)
- Cestoviny s vajcom a kyslou uhorkou/cviklou
- Rizotá (klasické z vývaru, cuketové)
- Cuketové rezance s paradajkovou omáčkou





MENU



OBEDY A VEČERE

Tradičné slovenské jedlá:

- Bryndzové halušky
- Halušky s mäsom na šťave
- Granadír
- Paprikáš (kurací, kura na paprike)
- Plnená paprika
- Francúzske zemiaky



Mäso a ryby:

- Pečené kura s ryžou
- Soté medovo-horčicové (Tinka)
- Stroganov
- Rezne (klasické aj poľské “obrátené”)
- Kotbular (mäsové guľky)
- Mäsové guľky v paradajkovej omáčke
- Losos so zemiakmi
- Rybie prsty alebo treska
- Tortilla plnená tuniakom/syrom a šunkou

Zemiakové a zeleninové jedlá:

- Zemiakové placky
- Cuketové placky
- Mrkvové placky
- Karfiol v trojobale so zemiakmi
- Domáca pizza
- Wrapy / tortilly (deti si môžu naplniť sami – šunka, syr, zelenina)





MENU



OBEDY A VEČERE

Sladké hlavné jedlá a dezerty

- Dukátové buchtičky
- Šúľance (makové, strúhankové)
- Slivkové gule
- Ryžový nákyp
- Krupicová kaša s grankom/škoricou
- Tvarohový dezert so sušienkami (rýchla nepečená „bábovka“)
- Rýchly banánový chlebík (aj ako snack)

Ovocné knedle (aj z mrazeného ovocia – rýchlo hotové)





MENU



OBEDY A VEČERE

Ľahké večere / snacky

- Pomazánky: mrkvová, vajíčková, avokádová, bryndzová
- Zapečené toasty so syrom a šunkou
- Rýchle zeleninové rizoto (ryža + mrazená zelenina + maslo)
- Šalát s grilovaným kuracím a krutónmi
- Omeleta plnená syrom a cherry paradajkami
- Pizza z tortilly (potrieť kečupom, posypať syrom, šunkou, šup do rúry)
- Tanieriky „na stôl“: kúsky syra, cherry paradajok, uhorky, ovocia, toastové tyčinky
- Mini wrapy nakrájané na slimáky, špízy s ovocím



Tipy na horúce dni:

- Studené obedy (zemiakový šalát, cestovinový šalát, chlieb s pomazánkou a zeleninou)

Tipy na chladné dni:

- Sladké jedlá (palacinky, lievance) ako hlavné jedlo