

PRIMJER MENJA RUČKA ZA SEMI VEGETARIJANCE

<p><i>Juha bistra s povrćem</i> *****</p> <p><i>Domaći njoki od krumpira u umaku svježeg sira</i> *****</p> <p><i>Salata zelena</i></p>	<p><i>Varivo od kelja, krumpira i korjenastog povrća</i> *****</p> <p><i>Sojin odrezak</i></p>	<p><i>Krem juha od mrkve</i> *****</p> <p><i>Rižoto od šumskih gljiva</i> *****</p> <p><i>Salata zelje</i></p>	<p><i>Juha od korjenastog povrća s rezancima</i> *****</p> <p><i>Zapečeno Tijesto sa sirom</i> *****</p> <p><i>Salata zelena i radić</i></p>	<p><i>Krem juha od šampinjona</i> *****</p> <p><i>Zapečene SLANE palačinke sa sirom ILI HUMMUSOM</i></p>
<p><i>Umak od c kukuruza, crvene leće, dimljenog tofua i rajčice</i> *****</p> <p><i>Tijesto špageti</i> *****</p> <p><i>Salata zelena</i></p>	<p><i>Varivo od ječma. prosa, slanutka, Kukuruzna i korjenastog povrća</i></p>	<p><i>Popečci sa Zobnim pahuljicama i povrćem</i> *****</p> <p><i>Rizi – bizi</i> *****</p> <p><i>Salata od mrkve</i></p>	<p><i>Varivo od kiselog zelja i Ječmene Kaše</i> *****</p> <p><i>Desert kolač</i></p>	<p><i>Krem juha od cvjetače</i> *****</p> <p><i>popečci od špinata sa sirom</i> *****</p> <p><i>Tijesto u pirjanom povrću</i></p>
<p><i>Bistra povrtna juha</i> *****</p> <p><i>Tortilja punjena sa jajima i povrćem</i></p>	<p><i>Juha od povrća</i> *****</p> <p><i>Popečci od kelja</i> *****</p> <p><i>Rizi - bizi</i></p>	<p><i>Bistra juha s mrkvom, celerom i pastirnjakom</i> *****</p> <p><i>Tortelini s tri vrste sira u umaku od vrhnja</i></p>	<p><i>Gusta juha od korjenastog povrća</i> *****</p> <p><i>Sojini medaljoni punjeni sirom</i> *****</p> <p><i>Drobljenac od krumpira i kelja</i></p>	<p><i>Krem juha od brokule</i> *****</p> <p><i>Lazanje sa sirom</i> *****</p> <p><i>Salata od celera i mrkve</i></p>
<p><i>Krem juha od brokule</i> *****</p> <p><i>Špinat na mlijeku</i> *****</p> <p><i>Kuhani krumpir</i></p>	<p><i>Varivo „Maneštra od bobica“</i> *****</p> <p><i>Desert Kolač</i></p>	<p><i>Varivo od graha i kisele repe</i> *****</p> <p><i>Medaljoni od soje</i></p>	<p><i>Varivo od mladog zelja i korjenastog povrća</i> *****</p> <p><i>Desert kolač</i></p>	<p><i>Krem juha od cvjetače</i> *****</p> <p><i>Rižoto od povrća</i> *****</p> <p><i>Salata endivija sa crvenim radićem</i></p>

MOŽETE KORISTI GDJEKAD I JAJA I SIREVE

MOŽETE KORISTITI VIŠE MAHUNARKE (GRAH CRVENI; BOB; LEĆU; SLANUTAK; GRAŠAK; SOJU CIJELOVITU; KIKIRIKI)

MOŽETE VIŠE KORISTITI KOMBINACIJE INTEGRALNIH ŽITARICA (Ječmena kaša, kus kus, quinoa, amaranth, heljda + mahunarke)

Po potrebi može se dobiti i 2 šnite kruha (cca 70 gr.) od integralnih brašna i kukuruza

P.S.

Gore navedeni meniji su samo jedni od izdvojenih na našoj ponudi, kojih ima inače puno više

PRIMJER MENJA RUČKA ZA SEMI VEGETARIJANCE

PRIMJER MENIJA RUČKA ZA VEGANE

<p><i>Povrtna bistra juha sa tijestom bez jaja</i> *****</p> <p><i>Rižoto od povrća s lećom</i> *****</p> <p><i>Salata od zelja</i></p>	<p><i>Juha od krumpira</i> *****</p> <p><i>Ječmena kaša s crvenim grahom</i> *****</p> <p><i>Kremasti umak od cvjetače</i></p>	<p><i>Krem juha od brokule</i> *****</p> <p><i>Popečci od tikvica, kukuruza i mrkve s tofuom</i> *****</p> <p><i>Lešo povrće s maslinovim uljem</i></p>	<p><i>Juha od brokule, mrkve i pastirnjaka</i> *****</p> <p><i>Palenta na „Mediteranski „ (koristimo maslinovo ulje)</i> *****</p> <p><i>Salata kristal</i></p>	<p><i>Krem juha od mrkve</i> *****</p> <p><i>Ratatouille</i> *****</p> <p><i>Pire krumpir na sojinom mlijeku</i> *****</p> <p><i>Salata zelje, kukuruz i celer</i></p>
<p><i>Krem juha od cvjetače</i> *****</p> <p><i>Prženi slanutak s rajčicom i paprikom</i> *****</p> <p><i>Salata povrtna</i></p>	<p><i>Varivo od poriluka, ječmene kaše i korjenastog povrća</i> *****</p> <p><i>Maffin bez jaja i mlijeka</i></p>	<p><i>Gusta juha od graška</i> *****</p> <p><i>Popečci od mahunarki i žitarica</i> *****</p> <p><i>Rizi – bizi</i> *****</p> <p><i>Salata od mrkve</i></p>	<p><i>Varivo od graha i kisele repe s heljđinom</i></p> <p><i>Kašom i zametene kukuruznim brašnom na starinski način</i> *****</p> <p><i>Desert voće</i></p>	<p><i>Krem juha od celera</i> *****</p> <p><i>Popečci od kelja sa sejtanom</i> *****</p> <p><i>Pirjana riža u đurveču</i></p>
<p><i>Gusta povrtna juha</i> *****</p> <p><i>Domaći njoki od krumpira u umaku od povrća i soje</i> *****</p> <p><i>Salata zelena endivija</i></p>	<p><i>Varivo od svježeg zelja s krumpirom i korjenastim povrćem</i> *****</p> <p><i>Desert Voćni frape s kokosovim mlijekom</i></p>	<p><i>Bistra povrtna juha</i> *****</p> <p><i>Zapečeno tijesto bez jaja s povrćem u bešamel umaku od sojinog mlijeka</i> *****</p> <p><i>Salata radić crveni</i></p>	<p><i>„Meksička tava“ grah, kukuruz, krumpir i trikolore paprika</i> *****</p> <p><i>Desert Savijača od višanja</i></p>	<p><i>Krem juha od brokule</i> *****</p> <p><i>Kineska tava (tikvice, paprika, poriluk, sa tjesteninom bez jaja)</i> *****</p> <p><i>Sal. radić, kukuruz</i></p>
<p><i>Bistra juha od korjenastog povrća</i> *****</p> <p><i>Vege umak sa sojom alla bolognese</i> *****</p> <p><i>Tjestenina bez jaja</i> *****</p> <p><i>Salata zelena</i></p>	<p><i>Varivo od kelja, krumpira i korjenastog povrća</i> *****</p> <p><i>Sojini medaljoni</i></p>	<p><i>Bistra povrtna juha s ječmenom kašom</i> *****</p> <p><i>Vege Tortilla/Quesadilla punjena grahom, povrćem</i> *****</p> <p><i>Salata od mrkve i celera</i></p>	<p><i>Varivo leće sa povrtnim povrćem</i> *****</p> <p><i>Popečci od soje</i></p>	<p><i>Juha od rajčice s integralnom rižom</i> *****</p> <p><i>Punjene tikvice sa povrćem i sejtanom</i> *****</p> <p><i>drobljenac od krumpira</i> *****</p> <p><i>Salata zelje crveno i bijelo</i></p>