

LETNÝ SEMINÁR OKINAWSKÉHO KARATE A KOBUDO

JEDÁLNY LÍSTOK

25.7., UTOROK	
VEČERA I	Prírodné kuracie prsia na zelenine, ryža, obloha
VEČERA II	Grilovaný tofu syr , dusená zelenina, ryža, obloha

26.7., STREDA	
RAŇAJKY	Syrokrem,maslo, párky,pečivo,kečup,horčica,zelenina,čaj
POLIEVKA	Cícerovo šošovicová polievka s kuracím mäsom
OBED I	Kuracie stehno v chrumkavom obale, zemiaková kaša, uhorkový šalát
OBED II	Námornícke hovädzie mäso, tarhoňa (víno, pretlak)
OBED III	Marhuľové knedlíčky s kakaovou posýpkou
VEČERA I	Grilovaný encian , hranolky, jogurtový dressing

27.7., ŠTVRTOK	
RAŇAJKY	Suchá saláma,varené vajíčko,maslo,zelenina, čaj
POLIEVKA	Mexická polievka
OBED I	Zapekané kuracie prsia so šunkou, brokolicou, syrom, zeleninová ryža, obloha
OBED II	Sekaná pečienka, zemiaky na kyslo, chlieb
OBED III	Vyprážené špenátové karbonátky, zemiaky, tatárska omáčka
VEČERA I	Pečené kuracie stehno, ryža, kompót
VEČERA II	Plnený kapustný list syrom a zeleninou, hranolky

28.7., PIATOK	
RAŇAJKY	Obložená tuniaková bageta, paradajky,doboška, čaj
POLIEVKA	Hovädzí vývar so špenátovými haluškami
OBED I	Zbojnicky bravčový plátok, ryža, obloha (klobása, oštiepok, hrášok)
OBED II	Plnený syr so šunkou, šampiňónmi, kapiou, zemiaky, tatárska omáčka
OBED III	Ovocný koláč z treného cesta
VEČERA I	Prírodný kurací Cordon bleu, ryža/hranolky, uhorkový šalát
VEČERA II	Zeleninové rizoto, uhorkový šalát

29.7., SOBOTA	
RAŇAJKY	Maslo,džem,syr,šunka,zelenina, pečivo, čaj
POLIEVKA	Paradajková polievka
OBED I	Kurací gyros, ryža/ hranolky, tzatziky
OBED II	Živánska s tofu syrom, dresing
VEČERA I	Cestoviny s hovädzím mäsom bazalkou a paradajkou
VEČERA II	Cestoviny s bazalkovým pestom a sušenou paradajkou

30.7., NEDEĽA	
RAŇAJKY	Jogurt,maslo,butela, croissant, chlieb, čaj
POLIEVKA	Vývar so zeleninou a cestovinou
OBED I	Vyprázaný černoorský rezeň, zemiaky pučené, obloha
OBED II	Kari zo sladkých zemiakov, so špenátom a cícerom

RAŇAJKY SA PODÁVAJÚ V NOVEJ MENZE - BUDOVA NAD INTERNÁTMI (PEŠO PÁR METROV)
OBEDY SA PODÁVAJÚ V NOVEJ MENZE - BUDOVA NAD INTERNÁTMI (PEŠO PÁR METROV)
VEČERE SA PODÁVAJÚ V TRESKA BARE, PRI RECEPCII INTERNÁTU E-F (kapacita 50 osôb),
v sobotu sa večera podáva v Novej menze

