

# JEDÁLNIČEK

Mariková ... 24.7. – 29.7. 2016

Každý deň má určitú tému.

NEDEĽA 24.7.

**Privítacia večera** podľa fantázie a kuchárskeho umenia domácej panej.

PONDELOK 25.7.

Téma: **FORMA**

Raňajky: celozrnné kusové pečivo (žemle, rožky) a pomazánky

**Myšlienka:** Všetky suroviny ponechať v ich vlastných formách. Napríklad:

Ryža (celozrnná) – varením si ponecháva svoj vlastný tvar

Zemiaky – malé celé zemiačky alebo väčšie zemiaky nakrájané na oválne plátky

Hrášok – guľky

Cukiny rozrezané pozdĺžne na polovice a plnené – vidno ich tvar

Rajčiny do šalátu krájané na krúžky, aby bolo vidieť peknú formu rajčiaku

Hlávkový šalát rozdelený na jednotlivé listy

Konkrétny príklad:

*Obed: celozrnná ryža, hrášok, mrkva, rajčiakový šalát s cibuľou*

*Večera: zemiaky, cukina, ľadový šalát, rukola*



UTOROK 26.7.

Téma: **SVETLO, FARBY**

**Myšlienka:** Dominancia farebnosti, veľa pekných farieb na tanieri, pestrosť

Raňajky: ovsená kaša, orechy, ovocie - pestré

Obed – základná zelenina – karfiol

Večera - základná zelenina – brokolica

Karfiol aj brokolica sú vlastne kvety.

Hlavná obilnina dňa: jačmeň

Prílohy k zelenine z jačmeňa, napríklad do jedného jedla varené jačmenné krúpy (č.10) a do druhého jedla napríklad halušky z jačmennej múky (môže byť zmiešaná aj s pšeničnou).

K hlavnému jedlu pestré viaczožkové šaláty so živými farbami a ozdobené kvetmi.

STREDA 27.7.

Téma: **SAMOTA**

Suroviny typicky slovenské. Ako keby neexistovala komunikácia medzi krajinami a svetadielmi. Ako keby Slovensko žilo osamotené.

**Myšlienka:** Jednoduché až skoro strohé jedlá. Aby bol pohľad na tanier skôr fádny, aj keď budú jedlá chutné.

Hlavná obilnina dňa: raž

Raňajky: ražný chlieb a maslo, syr slovenský

Obed: Jednoduchá polievka – napríklad mixovaná, na pohľad jednoliata

Hlavné jedlá napríklad:

Obed: Hrachová kaša a zeleninová fašírka s bryndzou a s ražnými vločkami

Večera: Pohanka, mrkva, mixovaný špenát

Tento večer bez koláča.

ŠTVRTOK 28.7.

Téma: **ŠÍRKA**

**Myšlienka:** rozšírenie surovín na viaczložkové jedlá a na ich pôvod. Obed z Ameriky, večera z Ázie.

Raňajky: celozrnné kusové pečivo (žemle, rožky) a pomazánky

Obed: zemiaky, kukurica, fazuľa, rajčiny, paprika ...

Večera: Celozrnná ryža, tekvica hokaido, šošovica, čínska kapusta...



PIATOK 29.7.

Téma: **PREKRAČOVANIE HRANÍC, prekonanie zvyklostí**

**Myšlienka:** netradičné, neobvyklé, nové

Jedlo zostavené podľa celkom nových a neobvyklých, ale zmysluplných myšlienok.