

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

Plakta kiaušininė su salotomis ir duona, pik-nik sūrio lazdelės, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas

Alternatyva:
kiaušininė be laktozės

Griekiai su šonine, granola, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas

Alternatyva: kokosinė ryžių košė

Penkių grūdų avižinė košė, chia pudingas, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas

Alternatyva:
Amerikietiški blynėliai be glitimo ir laktozės

Varškės apkepas, bananų glotnutis, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas

Brioše skrebutis su vaisių salotomis, granola, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva:
skrebutis be glitimo ir laktozės

SRIUBA

Trinta morkų sriuba su grietinėle, čiabata

Burokėlių sriuba su grietine ir duona

Perlinių kruopų sriuba, grietinė, juoda duona

Porų ir avinžirnių sriuba

Vištienos sultinys su daržovėmis

PIETŪS

PAGRINDINIS

Kiaulienos maltinukai (tausojojantis) ir vištienos kepsneliai

Vištienos vyniotinis su abrikosais ir rozmarinu (tausojojantis) ir kaukazietiškas plovas

Kalakuto kepsniukai su citrina (tausojojantis) ir kugelis su grietine ir šonine

Ešeris su grietinės ir krenų padažų (tausojojantis) ir jautienos troškinys

Lėtai kepti jautienos kepsniukai (tausojojantis) ir plėšytos vištienos kebabai

GARNYRAS

Pasta
Perlinės kruopos

Kinva

Ryžiai

Ryžiai
Keptos daržovės

Keptos mažos bulvės
Kuskusas

VEGETARIŠKAS

Baklažanų steikas su parmigiano

Tofu su daržovėmis

Įdarytos paprikos

Rikotos sūrio ir špinatų pynutė su sūriu

Brokolio kepsnis su čimi čiri padažų ir humusu

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Obuolių pyragas

Alternatyva: Be glitimo obuolių pyragas

Sluoksniuots tešlos užkepėlė su sūrių ir kumpiu

Alternatyva: Be glitimo ir laktozės užkepėlė

Cukinių pyragas

Alternatyva: Be glitimo cukinių pyragas

Manų košė

Alternatyva: Polentos košė

Cinamoninės bandelės

Alternatyva: Be glitimo ir laktozės šokoladinis keksiukas

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

Vanilinė ryžių košė,
kukurūzų dribsniai,
pjaustyti vaisiai,
arbata, pienas

Plakta kiaušiniene,
chia pudingas,
pjaustyti vaisiai,
arbata, pienas

Varškės pudingas,
granola, pjaustyti
vaisiai, arbata, pienas

Ryžių košė su kokosų
pienu, jogurtas,
pjaustyti vaisiai,
arbata, pienas

Trinta varškė su
trintom uogom,
granola, pjaustyti
vaisiai, arbata, pienas

Alternatyva: ryžių
pudingas

Alternatyva: plakta
kiaušiniene be
laktozės

Alternatyva: ryžių
košė

Alternatyva: vafiliai be
glitimo

SRIUBA

Daržovių sriuba
Minestrone

Ukrainietiški
barščiai, grietinė,
juoda duona

Šviežių kopūstų sriuba

Šviežių kopūstų
sriuba

Spalvotų pupelių
sriuba, juoda duona

PIETŲS

PAGRINDINIS

Lėtai kepti kiaulienos
kepsnukai (tausojantis) ir
vištienos blauzdelės
graikiškame marinatė su
jogurtu

Vištienos kepsniukai
(tausojantis) ir kiaulienos
kepsniukai su apelsiniais ir
rozmarinu

Jautienos
kepsniukai
kiaušinyje
(tausojantis) ir lašiša
su žolelėmis

Kalakutienos
kepsniukai
(tausojantis) ir
jautienos bolognese

Kiaulienos šašlykas
kaukazietiška
(tausojantis) ir
vištienos šlaunelių
mėsa marokietiška

GARNYRAS

Bulguras su
česnakinėmis
šparaginėmis pupelėmis
Laukiniai ryžiai

Bulvių košė
Perlinės kruopos

Ryžiai
Kuskusas su žolelėmis

Pasta
Be glitimo pasta

Virtos bulvės
Griekiai

VEGETARIŠKAS

Apketa grill bulvė su
sūriu ir pupelėmis

Halūmi sūrio
kepsniukas su abrikosų
skonio daržovių salsa

Baklažano kepsnys
užkepas kinva ir
sūriu

Bazilikų pesto pasta

Kepti moliūgai su feta
sūriu, granatų vaisiu ir
paprųjų padažu

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Pica

Grikių košė

Lietiniai su uogiene

Virtinukai su sviestu

Morkų pyragas su
abrikosais

Alternatyva: kesadilija be
glitimo

Alternatyva: Be glitimo
lietiniai su uogiene

Alternatyva: Be glitimo
amerikietiški blynėliai

Alternatyva: Be glitimo
morkų pyragas

2 VARIANTAS

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

Manų košė,
granola,
pjaustyti vaisiai,
arbata, pienas

Griekiai su šonine,
kukurūzų dribsniai,
pjaustyti vaisiai,
arbata, pienas

Plakta kiaušininė su
daržovėmis ir
čiabata, chia
pudingas, pjaustyti
vaisiai, arbata, pienas

Varškės apkepas,
granola, pjaustyti
vaisiai, arbata, pienas

Kruasanai su asorti,
jogurtas, arbata,
pienas, vaisiai

Alternatyva: kokosinė
ryžių košė

Alternatyva: plakta
kiaušininė be
laktozės

Alternatyva:
Amerikietiški
blynėliai be gliitimo

Alternatyva: Vafiliai
be gliitimo ir laktozės

SRIUBA

Porų sriuba su
avinžirniais ir
rozmarinu

Vištienos sultinys

Trinta morkų sriuba su
grietinėle

Guliašo sriuba,
grietinė; juoda
pjaustyta duona

Raugintų kopūstų
sriuba

PIETŪS

PAGRINDINIS

Kaulienos kepsniukai
(tausojančios) ir
vištienos kepsniukai su
grietinės sūrio padažu

Vištienos maltinukai
(tausojančios) ir plovos su
kiauliena

Jautienos su
kiauliena zulkis
(tausojančios) ir
lašiša su žolelėmis

Kalakuto vyniotinis
(tausojančios) ir
vištiena su porais ir
grietinės padažu

Vištienos kepsniukai
(tausojančios) ir
jautienos burgeris

GARNYRAS

Bulvių košė ir
kinva

Garintos daržovės

Kuskusas
ir garuose virti brokoliai

Pasta ir
ryžiai

Keptos bulvės
ir batatų
keptos
bulvytės

VEGETARIŠKAS

Grill bulvė su sūriu

Įdarytos cukinijos su
kuskusu, pomidorų
pesto

Baklažanai su
parmigano sūriu

Daržovių troškiny

Vegetariškas burgeris

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Polentos košė

Obuolių pyragas

Bulviniai blynai su
grietine

Pilno grūdo kasedilijos su
pomidorų padažu, sūriu ir
virtu kumpiu

Virtinukai

Alternatyva: Be gliitimo
obuolių pyragas

Alternatyva: Be laktozės
bulviniai blynai

Alternatyva: Be gliitimo ir
be laktozės kasedilijos su
pomidorų padažu, sūriu ir
virtu kumpiu

Alternatyva: Be gliitimo ir
laktozės amerikietiški
blynėliai

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

5 grūdų avižinė košė,
burnočio batonėlis,
pjaustyti vaisiai,
arbata, pienas

Virti kiaušiniai,
kukurūzų drisbniai,
pjaustyti vaisiai,
arbata, pienas

Varškės apkepas,
granola, pjaustyti
vaisiai, arbata, pienas

Vanilinis ryžių
pudingas, jogurtas,
pjaustyti vaisiai,
arbata, pienas

Blynėliai su braškių
uogiene, chia
pudingas, pjaustyti
vaisiai, arbata, pienas

Alternatyva: ryžių
pudingas

Alternatyva: omletas
be laktozės

Alternatyva: vafiliai be
glitimo

Alternatyva: blynėliai
be glitimo ir laktozės

SRIUBA

Burokėlių sriuba,
grietinė,
juoda pjaustyta
duona

Šviežių kopūstų
sriuba

Vištienos sultinys su
daržovėmis

Trinta batatų ir
moliūgų sriuba su
grietinėle

Raudonųjų lęšių sriuba,
tamsi ciabatta duona

PIETŲS

PAGRINDINIS

Kiaulienos maltinukai
(tausojantis) ir vištienos
petukai su naminio BBQ
padažu

Vištienos kukuliukai
(tausojantis) ir
mac n cheese su šonine

Kiauliena su
garstyčių padažu
(tausojantis) ir
vištiena (Chicken
parmesan) su
pomidoru padažu

Jautienos paploteliai
su mocarella ir
žolelėmis
(tausojantis) ir
menkė su krienių ir
grietinės padažu

Vištienos krūtinėlė
su citrina ir itališkais
prieskoniais
(tausojantis) ir
lasanija su jautiena

GARNYRAS

Plikyti ryžiai ir
"Pomme anna" bulvių
plokštainis

Keptos daržovės

Keptos bulvytės ir
grikiai

Kuskusas ir
garuose virtos daržovės

Perlinės
kruopos su
pomidoriniais
ir žalumynais

VEGETARIŠKAS

Traškus tofu su
daržovėmis

Mac n cheese

Batatai su ožkos
sūriu ir medumi

Vegetariškas
cukinijos blynas su
feta sūriu

Vegetariška lasanija

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Pica

Rikotos pyragas su
apelsinais

Manų košė su cinamonu

Tinginys

Grikiai su kepta šonine

Alternatyva: kesadilija be
glitimo

Alternatyva: Be glitimo ir
laktozės apelsininis
pyragas

Alternatyva: Be laktozės
polentos košė

Alternatyva: Be glitimo
kakavinis keksas

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

Griekiai su daržovėmis, granola, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas (1,7)

Manų košė, kukurūzų dribsniai, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas

Alternatyva: polentos košė be laktozės

Plakta kiaušieninė su čiabata ir bazilikų pesto, pjaustytos daržovės, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas

Alternatyva: plakta kiaušieninė be laktozės

Varškės apkepas, chia pudingas, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas

Alternatyva: Ryžių košė su kokosų pienu

Kruasanai su asorti, pjaustytos daržovės, arbata, pienas, pjaustyti vaisiai

Alternatyva: Be glitimo vafiliai

SRIUBA

Raugintų kopūstų sriuba (9)

Barščiai

Skaldytų žemių sriuba

Perlinių kruopų sriuba

Vištienos sultinys su krapais

PIETŪS

PAGRINDINIS

Kiaulienos maltinukai su karamelizuotais svogūnais (tausojantis) ir Grybų ir porų vištienos pyragas (1, 10, 9, 3,11)

Marinuoti vištienos petukai ispaniškai (tausojantis) ir ešeris su petražoliu padažu

Lėtai kepta jautiena plėšyta (tausojantis) ir "Coq au vin" burgundiškas troškiny su vištiena

Kalakutienos maltinukai (tausojantis) ir kiaulienos guliašas

Kiaulienos muštinis su žolelėmis (tausojantis) ir pica

GARNYRAS

Kuskusas su šparagais (1)

Perlinis trijų spalvų kuskusas su citrina ir žolelėmis ir garuose virti brokoliai

Virtos bulvės ir perlinės kruopos

Spageti ir basmati ryžiai

Griekiai

VEGETARIŠKAS

Morkų karis su daržovėmis

Saliero kepsniukai su ožkos sūriu

Kalafioro steikas su citrina ir tahini padažu

Keptos teryaki daržovės

Pica

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Trupininis obuolių pyragas (1, 7)

Burgeriai su sūriu

Blyneliai su uogiene

Cukinių pyragas

Tiramisu

Alternatyva: Be glitimo obuolių pyragas (3)

Alternatyva: Be glitimo ir laktozės burgeris

Alternatyva: Be glitimo ir laktozės blyneliai

Alternatyva: Be glitimo cukinių pyragas

Alternatyva: Be glitimo kakavinis pyragėlis

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

Avižų košė su aviečių uogiene, granola, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas (1,7)

Alternatyva: ryžių košė

Varškės apkepas su vanile, chia pudingas, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas (3,7)

Alternatyva: Amerikietiški blynėliai be glitimo (3)

Fritata su keptomis paprikomis, pjaustytos daržovės, sūrio lazdelės, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas (3,7)

Alternatyva: omletas be laktozės (3)

Polenta su sviestu ir uogiene, granola, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas (1,7)

Briosche Prancūziškas skrebutis su cinamonu, kukurūzų dribsniai, pjaustyti vaisiai, arbata, pienas (1,3,7)

Alternatyva: Be glitimo vafiliai (3)

SRIUBA

Moliūgų sriuba (7,9)

Minestrone (1,9)

Šviežių kopūstų sriuba

Barščiai (1,9)

Perlinių kruopų sriuba (1,7,9)

PIETŪS

PAGRINDINIS

Kiaulienos sprandinė su garstyčių padažu (tausojantis) (10) ir vištienos kepsniukai sicilietišškai

Vištienos kepsniukai su šonine (tausojantis) ir BBQ Šonkoulūkai (10)

Kalakuto viniotinis su abrikosais ir žolelėmis (tausojantis) ir lašiša su perlinėmis garstyčiomis ir medumi (4,10)

Lėtai kepti jautienos kepsniukai (tausojantis) (10) ir Vištienos Cacciatore

Vištienos kotletai (tausojantis) (3) ir Jautienos čili con carne

GARNYRAS

Spageti (1,3) ir basmati ryžiai

Bulvių košė (7) ir kukurūzų burbulės

Kuskusas (1,7) ir garuose virti brokoliai

Pasta (1,3) ir plikyti ryžiai

Ryžiai ir kepti batatai

VEGETARIŠKAS

Apkepta grill bulvė su sūriu ir kukurūzais (7)

Įdaryta paprika (7)

Saliero steikas su ožkos sūriu ir sirupu (9)

Užkeptas baklažanas "caponata" stiliumi (7,9)

Vegetariškas čili (9)

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Trupininis kriaušių pyragas (1,3,7)

Skrebutis su gvakamole ir virtu kumpiu (1)

Manų košė (1,7)

Cinamoninės bandelės (1,3,7)

Varškėčiai (1,3,7)

Alternatyva: Be glitimo kriaušių pyragas

Alternatyva: Be glitimo skrebutis su gvakamole ir virtu kumpiu

Alternatyva: Polentos košė

Alternatyva: Be glitimo kakavinis pyragėlis

Alternatyva: Be glitimo lietiniai blynėliai

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

Grikių su daržovėmis ir parmeziano sūriu, granola, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: grikių be laktozės

Kišas su chorizo, duona, pjaustytos daržovės, chia pudingas, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: kiaušininė be laktozės

Kuskusas su sviestu ir cinamonu, kukurūzų dribsniai, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: ryžių košė

Varškės pudingas su braškių uogiene, pilstomas jogurtas, granola, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: Sklindžiai su uogiene be glitimo

Kruasanai su asorti, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: Blynėliai be glitimo ir laktozės

SRIUBA

Trinta morkų sriuba su kokosų pienu

Burokėlių sriuba, grietinė, duona

Trinta kalafiorių ir porų sriuba su grietine

Marokietiška Harira sriuba

Bolivinės balandos sriuba su vištienos sultiniu

PIETŪS

PAGRINDINIS

Vištienos blauzdelės ir kalakutienos kepsniukai (tausojantis)

Jautienos befstrogenas ir Kiaulienos kepsniukai (tausojantis)

Kiaulienos maltinukai su sūriu ir vištienos kepsniukai (tausojantis)

Lašiša su apelsinų sirupu ir jautiena "wok" stiliumi (tausojantis)

Graikiškos gyros su pitos duonele ir vištienos krūtinėlė graikiškame marinatė (tausojantis)

GARNYRAS

Ryžiai ir garintos daržovės

Bulvių košė ir bulguras

Grikių ir pasta

Kuskusas ir keptos daržovės

Keptos bulvių skiltelės

VEGETARIŠKAS

Portabelo grybai su keptomis daržovėmis

Lėtai keptos įdarytos paprikos

Brokolio kepsnys su humusu ir žolelių padažu

Baklažanų grill kepsniai su paprikų humusu ir feta

Graikiškos gyros su pitos duonele

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Kepti varškėčiai

Bananių duona

Polentos košė su sviestu

Šokoladinis pyragas

Pica

Alternatyva: Sklindžiai be glitimo

Alternatyva: Bananių duona be glitimo

Alternatyva: polentos košė be laktozės

Alternatyva: kakavinis pyragėlis

Alternatyva: Pica be glitimo ir laktozės

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

Manų kruopų košė su namine uogiene, granola, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: Polentos košė be laktozės

Plakta kiaušininė, chia pudingas, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: kiaušininė be laktozės

Penkių grūdų košė su obuoliene, kukurūzų dribsniai, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: ryžių košė

Varškės pudingas, jogurtas, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: lietiniai blynėliai be laktozės ir glitimo

Prancūziškas briosche skrebutis su uogiene, granola, arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: imbierinis pyragas be glitimo

SRIUBA

Raugintų kopūstų sriuba

Barščiai

Trinta batatų su moliūgais sriuba

Švelnus vištienos sultinys su kukurūzais

Sezoninių daržovių sriuba

PIETŪS

PAGRINDINIS

Kiaulienos kepsniai su slyvų padažu ir kalakutienos vyniotinis su česnakų ir rozmarinų (tausojojantis)

Tortilija su jautiena ir lėtai virta vištienos krūtinėlė (tausojojantis)

Užkepti lydekų kepsniukai su obuoliais ir sūriu ir itališkas netikras zuikis su bazilikais (tausojojantis)

Kalėdinė kalakutiena su spanduolių ir apelsinų padažu ir lėtai kepti kiaulienos kepsniukai (tausojojantis)

jautienos bolognese ir vištienos kepsniukai (tausojojantis)

GARNYRAS

Bulvių košė ir griekiai

Plikyti ryžiai

Keptos bulvės ir kinva

Basmati ryžiai ir kalafiorų ir saliero pure

Pasta ir basmati ryžiai

VEGETARIŠKAS

Įdarytos cukinijos su kuskusu, pomidorų pesto ir feta sūriu

Tortilija su gvakamole ir keptomis daržovėmis

Kepta saldi bulvė su kreminio sūrio padažu ir sėklomis

Skrudinti brokoliai ir kalafiorai su grietinėlės padažu

Daržovių troškinys

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Kalėdinis moliūgų pyragas

Alternatyva: kalėdiniai pyragėliai be glitimo

Cukinijų blynėliai su jogurtu

Alternatyva: cukinijų blynėliai be glitimo ir laktozės

Kalėdinis obuolių pyragas

Alternatyva: kalėdinis pyragas be glitimo ir laktozės

Miežinė košė su sviestu

Alternatyva: polentos košė su sviestu

Grikių kroatetai su graikišku jogurtu

Alternatyva: kakavinis pyragėlis be glitimo

GIAN LUCA DEMARCO

KULINARIJOS STUDIJA

PUSRYČIAI

Amerikietiški
blynėliai su abrikosų
džemu, jogurtas,
arbata, pienas, vaisiai

Griekiai su kietuoju
sūriu ir šonine,
kukurūzų dribsniai,
arbata, pienas, vaisiai

Varškės pudingas su
mėlynių uogiene,
granola, arbata,
pienas, vaisiai

Avižinė košė su
kokosų pienu, chia
pudingas, arbata,
pienas, vaisiai

Kruasanai su asorti,
džiovinti vaisiai,
arbata, pienas, vaisiai

Alternatyva: lietiniai
blynėliai be glitimo

Alternatyva: omletas
be laktozės

Alternatyva: polentos
košė be laktozės

Alternatyva:
amerikietiški
blynėliai be glitimo

SRIUBA

Skaldytų žirnių
sriuba

Rūgštinių sriuba

Trinta bulvių su porais
sriuba

Vištienos sriuba su
špinatais

Sriuba su mėsos
kukuliais

PIETŪS

PAGRINDINIS

Pasta amatricana ir
vištienos krūtinėlė
(tausojantis)

Korėjietiška paruošta
vištienos blauzdelės ir
pomidorai įdaryti malta
mėsa (tausojantis)

Iššiša al limone ir
itališkas netikras
zauikas (tausojantis)

Bulvių plokštainis su
spirgučiais ir grietine
ir kalakutienos
vyniotinis
(tausojantis)

Pica ir kiaulienos
troškiny (tausojantis)

GARNYRAS

Ryžiai

Bulvių košė ir kinva

Kuskusas ir keptos
daržovės

Bulguras su
šparaginėmis pupelėmis

Rudieji ryžiai

VEGETARIŠKAS

Spaghetti su bazilikų
pesto

Burokėlių ir grybų
velingtonas

Falafeliai su jogurto
padažu

Bulvių plokštainis

Pica

KASDIEN PIETUMS: ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ SALOTŲ IR DARŽOVIŲ BARAS

VAKARIENĖ

Vištienos kesadilija

Obuolių trupininis
pyragas

Makaronai su sūriu

Kalėdinis keksas

Lietiniai

Alternatyva: kesadilija be
glitimo

Alternatyva: Obuolių
pyragas be glitimo

Alternatyva: Makaronai su
sūriu be glitimo ir
laktozės

Alternatyva: keksas be
glitimo ir laktozės

Alternatyva: lietiniai be
glitimo ir laktozės