

### ŠPAGETI S TUNINO OMAKO

- polnozrnati špageti
- tuna iz konzerve v omaki z grškim jogurtom in papriko



### PISANA SOLATA

- kuhana čičerika
- skuša iz konzerve
- češnjev paradižnik
- rdeča paprika

### AJDOVA KAŠA Z BUČKO

- kuhana ajdova kaša
- dušena bučka na repičnem olju



## IDEJE ZA VEČERJO



- riž z ajdovo kašo
- pečen piščanec
- zelena solata
- kuhana zelenjava na sopari



- šparglji z jajcem
- paradižnik
- mlada čebula
- polnozrnat kruh

### TESTENINE Z LOSOSOM

- polnozrnat testenine
- losos
- brokoli
- grah
- sol, poper, začimbe

### GRŠKA SOLATA

- solata, paprika, paradižnik, čebula...
- feta sir
- olive



### SOLATNI KROŽNIK

- motovilec
- dušeni puranji koščki
- kruh narezan na kocke
- kuhano jajce
- kumara
- olivno olje, kis

