CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA KOROŠKA

Pripravila: dietetičarka
Anja Lenart

KAJ BO DANES ZA KOSILO?

TRIBARVNI TESTENINSKI KROŽNIK
- puranje meso v paradižnikovi omaki
- tribarvne testenine
- zelenjava kuhana na sopari

- dušen piščanec
- pečen krompir
- zelje v solati
- pečena paprika

RIBJI FILE Z ZELENJAVNIM RIŽEM
- pečen file postrvi
- dušen riž z brokolijem
- stročji fižol

- polpete iz govejega mletega mesa, pražene čebule, korenja in mletih ovsenih kosmičev
- pire krompir
- špinača

KREMNA ŠPARGLJEVA JUHA
- šparglji, sol, poper
- žlička kisle smetane

OBLOŽENE PALAČINKE
- palačinke
- skuta
- sveže sadje

RIČET Z ZELENJAVO
- ješprenj
- klobasa
- fižol
- zelenjava: paradižnik, paprika, zelena, korenje, grah
- sol, poper, začimbe

- kus kus z bučko in korenjem
- pečen puranji zrezek
- stročji fižol
- paradižnik

POLNJENA POLNOZRNATA TORTILIJA
- meso/tuna/fižol
- tortilija
- zelenjava: solata, koruza, paprika, paradižnik…
- poljubni namaz