

RYBY

FILÉ S BRAMBOREM A FAZOLKAMI – orestované filé na přírodno, dušené fazolky, cizrna, minibrambůrky. V půlce obědování jsem si vzpomněla na fotku, proto jen 1/2 porce



KAPR NA ZÁZVORU, zeleninový salat, dušené, červené zelí, chléb.



TRESKA S OPEČENÝMI BRAMBORAMI – treska opečená na suché pánvi, sůl, kmín, brambory uvařené ve slupce a pak jen orestované, zelný salat (červená uvařená řepa nastrouhaná + kysané zelí)



TRESKA ZE ZELENINOU – nejlépe s opečeným bramborem či celozrnným pečivem



PSTRUH S QUINOOU

pstruh, k tomu úplně poprvé quinoa (a dobrý 👍), květáček a zelí s řepou (luxusní 😊)

..



PEČENÝ PSTRUH NA MÁSLĚ,

opečený brambor, zelenina a červená řepa s kysaným zelím



TILÁPIE S BRAMBOROVO-ČOČKOVOU KAŠÍ

Thilápie na baby zelenině a bramborová kaše se žlutým hrachem. Skvěle se tak schovají luštěniny do kaše a děti mají pocit, že mají klasickou kaši.



LOSOS, fazolky, těstoviny z červené čočky



PEČENÁ BRAMBORA VE SLUPCE, TRESKA okořeněná solí a kmínem, restovaná kořenová zelenina ochucená solí, citronem a trošičkou medu



LOSOS, brambory na loupáčku 😊 a podušená směs zeleniny.



LOSOS SE ZELENINOU, opražená slunečnicová semínka, ledový salát, okurka, paprika, mrkev. Dresink: bylinky, bals. ocet, oliv. olej 🤗



PSTRUH S BRAMORAMI- polovina pečeného pstruha, brambory vařené ve slupce, kysané zelí



FILÉ Z TRESKY, ledový salát, rajčata, okurky. Teplá kořenová zelenina plátkovaná orestovaná na másle.



LOSOS S BRAMBOREM

