

Tirsdag:

Fullkornpasta med tomat, stangselleri, chili, gulrot, parmesan, mozzarella
ristet hvitløksbrød, oliven olje , hjertesalat, agurk.

Torsdag:

Ovnstekt fisk (kolje eller isgald) i hjemmelagd marinade m/ris, rødbetter
og rosa panter fiske saus. .

Spinatblader, gulrot, kålrot, agurk, kålhode