

Uke 17

Tirsdag:

Vegetar Couscous:

Løk, hvitløk, gulrot, squash, paprika, cherrytomater, chili,

Valgfritt tilbehør:

Gule og brune rosiner, sopp, kapers, oliven, ost, krydderier, sylteagurk, jallapenos.

Nanbrød/brød

Torsdag:

Fiskegrateng med lyr og seifilet, eller ovnstekt makrell
m/ ny marinade m/ sitrongress, hvitløk m.m.

Poteter, gulrøtter, rødbeter, kålrot, salat.

Fredag:

Danieles pasta m/ kjøttsaus og tomatsaus.

Tilbehør: hvitløksbrød med ferske urter, parmesan.

Salat og diverse grønn snacks.