

DAG	UKESMENY 1	GLUTEN	LAKTOSE	EGG	FISK	SELLERI	SENNEP
1	LAKS				•		
1	SMÅPOTETER						
1	GRØNTMIX KINESISK					•	
2	TOMATSUPPE	•	•			•	
2	FULLKORNSPASTA	•					
2	GROVBRØD	•					
3	BIFF STROGANOFF	•	•			•	
3	FULLKORNSRIS						
3	AGURKSTAVER						
4	FISKEGRATENG	•	•	•	•	•	
4	GULROTSTAVER						
4	SITRONER						
5	TIKKA MASALA		•				
5	TZATZIKI		•				
5	NANBRØD	•					

DAG	UKESMENY 2	GLUTEN	LAKTOSE	EGG	FISK	SELLERI	SENNEP
1	PANKOPANERT SEI	•		•	•		
1	ERTESTUING		•			•	
1	SMÅPOTETER						
2	POTETSUPPE		•				
2	GROVBRØD	•					
3	FISKEKAKE		•		•		•
3	GROV MINIBURGERBRØD	•					
3	ISBERGSALAT						
3	TOMAT						
3	AGURK						
4	LASAGNE	•	•	•		•	
4	ISBERGSALAT						
4	TOMAT						
4	PAPRIKA						
4	AGURK						
5	LAPSKAUS					•	
5	FLATBRØD	•					



MAT FOR
MINSTEN



DAG	UKESMENY 3	GLUTEN	LAKTOSE	EGG	FISK	SELLERI	SENNEP
1	LAKS				•		
1	FULLKORNSRIS						
1	GRØNNSAKSSTAVER						
1	TZATZIKI		•				
2	GRØNNSAKSSUPPE					•	
2	GROVBRØD	•					
3	PASTA BOLOGNESE	•				•	•
3	PAPRIKA GRØNN/GUL						
4	TORSKEBOLLER		•		•		
4	FULLKORNSFUSILLI	•					
4	HAKKET TOMAT						
5	KJØTTKAKER		•				
5	BRUN SAUS	•	•			•	•
5	KÅLSTUING		•				
5	SMÅPOTETER MED SKALL						

DAG	UKESMENY 4	GLUTEN	LAKTOSE	EGG	FISK	SELLERI	SENNEP
1	PANKOPANERT SEI				•		
1	SMÅPOTETER MED SKALL						
1	GULROTSTAVER						
1	REMULADE			•			•
2	BLOMKÅLSUPPE		•			•	
2	GROVBRØD	•					
2	KALKUNFILET						
3	KYLLINGFRIKASSE		•			•	
3	FULLKORNSRIS						
4	FISKEBOLLER I SAUS	•	•		•	•	
4	SMÅPOTETER MED SKALL						
4	BROKKOLI						
4	GULROTSTAVER						
5	KYLLINGKJØTTKAKER						
5	POTETMOS		•				
5	RATATOUILLE						



MAT FOR
MINSTEN

