



# VAREMOTTAK

## Ukemeny 5

### UKE 1



#### LAKS I FOLIE:

Laks  
Grønnsaksmiks  
Poteter

### UKE 2



#### TORSKENUGGETS:

Torskenuggets  
Poteter  
Ertestuing

### UKE 3



#### BAKT ØRRET:

Ørret  
Fullkornris  
Grønnsakstaver  
Tzatziki

### UKE 4



#### TORSKEPINNER:

Torskepinner  
Poteter  
Grønnsakstaver  
Remulade



#### GRØNNSAKSUPPE:

Suppe  
Havrebød



#### BROKKOLISUPPE:

Suppe  
Havrebød



#### TOMATSUPPE:

Suppe  
Havrebød



#### BLOMKÅLSUPPE:

Suppe  
Kalkunskinke  
Havrebød



#### OKSE STROGANOFF:

Stroganoff  
Fullkornris  
Agurk



#### GROV FISKEBURGER:

Fiskeburger  
Burgerbrød  
Isbergsalat  
Tomat  
Agurk



#### PASTA BOLOGNESE:

Pasta bolognese  
Grønn paprika  
Gul paprika



#### KYLLINGFRIKASSÉ:

Kyllingfrikassé  
Fullkornris



#### FISKEGRATENG:

Fiskegrateng  
Gulrotstaver  
Sitron



#### LASAGNE:

Lasagne  
Isbergsalat  
Paprika  
Agurk  
Tomat



#### TORSKEBOLLER:

Torskeboller  
Fullkornpasta  
Tomatsaus



#### FISKEBOLLER:

Fiskeboller i hvit saus  
Poteter  
Brokkoli  
Gulrotstaver



#### KYLLING TIKKA MASALA:

Kylling Tikka Masala  
Nanbrød  
Tzatziki



#### BRUN LAPSKAUS:

Lapskaus  
Flatbrød



#### KJØTTKAKER:

Kjøttkaker  
Brun saus  
Kålstuing  
Poteter



#### KYLLINGKJØTTKAKER:

Kyllingkjøttkaker  
Potetmos  
Ratatouille