

Ukemeny 48/2015

Dag	Lunsj : melkesyregjærede grønnsaker, persilleblanding og spirer	Middag: Grønn Salat m/ stangselleri e.l. og vinaigrette
Lørdag	Rester fra Fredagens fiskegrateng ? eller det du måtte ha av rester i en pytt i panne bundet sammen med egg...	Andebryst (eller Biff) m/ paprika, gulrot og brokkoli
Søndag	Egg og bacon stekt løk og brokkoli	Viltstek (eller lammestek) Spinatomelett med løk og ost
Mandag	Spinatomelett-restene Spekeskinke Agurk, paprika	Fiskeburger (sei) m/ squashkaker og løk
Tirsdag	Makrell i tomat og egg Agurk, paprika, rugbrød	Kalkunpanne med spinat
Onsdag	Paté Avocado, sylteagurk, paprika rugbrød	Fiskefilet (torsk) m smørstekte /gulrot og kokte erter
Torsrdag	Tunfisk m/olivenolje (majones) kokt egg, kokte erter og sylteagurk rugbrød	Kjøttrester (biffstrimler) m(brokkoli og blomkål
Fredag	Makrell i tomat, egg, avocado, agurk, paprika	Pizza tynn surdeigsbunn eller glutenfri mix m/ kjøttdeig, tomatsaus og ost. Spinatsalat på toppen og gjerne er urtdressing.

Handleliste:

Kjøtt, egg og Fisk	Grønnsaker og Fukt	Diverse

Ukemeny fra: <http://godtsuntogbillig.blogspot.fr/>