

TREMÅNEDERS MATPLAN HØST

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	Kommentar
36	Potet og purre супpe	Spaghetti m grønnsakssaus	Fiskeburger	Grønnsakswok	Pizza m pære&chèvre	Chili sin carne	Kveite med knutekål	Les mer om tremåneders matplan
37	Fiskesuppe	Makaroniform m tunfisk	Ramen	Fiskepinner m ris	Pizza m fire oster	Grønnsakspai	Poké bowl	
38	Borsjtj - rødbetssuppe	Fiskegrateng	Bakte rotgrønnsaker	Fried rice	Pizza m steinsopp	Bao buns	Torsk m poteter&reker	
39	Tomatsuppe m egg	Tagliatelle m laks og plommechutney	Ris m korma	Kikertpannekaker	Pizza med egg	Bakt potet med kyllinglår	Sei m poteter og karamellisert løk	
40	Grønnsakssuppe	Makaroniform m bønner	Fiskeboller m poteter	Fiskeburger	Pizza margherita	Vegetarlasagne	Søtpotet bowl	Høstferie
41	Løksuppe	Spaghetti m pesto	Okonomiyaki	Fried rice	Pizza m østerssopp	Søtpotet bowl	Chili sin carne	
42	Fiskesuppe	Pastaputer	Japansk curry	Pannekaker	Pizza m fire oster	Vegetartaco	Kveite med rotmos	
43	Grønnsakssuppe	Spaghetti m tomat saus	Bakte rotgrønnsaker	Fiskepinner m ris	Pizza m steinsopp	Nachos	Quinoaboller thai style	
44	Potet og purre супpe	Fiskegrateng	Yaki udon	Ramen	Pizza margherita	Spinatpai	Panert makrell m poteter	
45	Tomatsuppe m egg	Tagliatelle m laks og plommechutney	Fiskeboller m poteter	Kikertpannekaker	Pizza m røkelaks	Bakt potet	Sommerruller	
46	Fiskesuppe	Mac'n cheese	Ris m korma	Grønnsakswok	Pizza m spinat	Vegetarlasagne	Poké bowl	
47	Grønnsakssuppe	Makaroniform m tunfisk	Ramen	Fried rice	Pizza margherita	Bao buns	Fish and chips	
48	Løksuppe	Spaghetti m pesto	Japansk curry	Pannekaker	Pizza m chèvre&honning	Vegetartaco	Sei m poteter&rekesaus	Laget av @slikblirdurik