***Menuplan Marts !***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Dag*** | ***Hovedret*** | ***Tilbehør*** |
| Mandag | Grøntsagslasagne\* | Salat m/ feta og tomater |
| Tirsdag | Karrysuppe m/ kylling\* | Madpakkebrød\* |
| Onsdag | Chilli con carne\* | Ris, tzatziki og brød |
| Torsdag | Stegt fisk m/ urter\* | Hollandaisesauce m/gulerodssalat, kartofler |
| Fredag | Risotto m/ kylling\* | Frøsnapper m/pikantost\* |
| Lørdag | Mørbrad i flødesovs\* | Spaghetti og rucola |
| Søndag | Nakke tornedo\* | Skysovs, kartofler, asier |
|  |  |  |
| Mandag | Tyrkisk pizza\* | Blåbær salat\* |
| Tirsdag | Linsefrikadeller\*  | Marineret kartoffelsalat\* |
| Onsdag | Torsk a la pariserbøf\* | Sennep sovs, kartofler  |
| Torsdag | Argentinsk biksemad\* | Kogte kartofler og rødbeder |
| Fredag | Italiensk tærte\* | Tomatsalat  |
| Lørdag | Forloren and\* | Rødkålsgryde\*  |
| Søndag | Tortellini i fad \* | Broccoli  |
|  |  |  |
| Mandag | Kyllingeroulade m/ spinat\* | Ovnkartofler og grønkålssalat\* |
| Tirsdag | Burger m/ tzatziki\* | Bøf, sesam kartofler\* |
| Onsdag | Vild pølsegryde\*  | Ris, Ærter  |
| Torsdag | Porre suppe\* | Tapas flutes \* |
| Fredag | Hyrdepie\*  | Kogte bønner |
| Lørdag | Fyldt kyllingebryst\* | Bagte rødbeder m/ hvidløgsdressing  |
| Søndag | Svinekotelet m/løgsauce\*  | Karrystegte kartofler i ovn, broccolisalat\* |
|  |  |  |
| Mandag | Broccoli-kartoffel suppe\* | Croutoner\* |
| Tirsdag | Pandekager m/ oksekødfyld\* | Salat, tomat, agurk og dressing  |
| Onsdag | Kyllingestroganoff\* | Ris og kogte grøntsager |
| Torsdag | Kogt hamburgerryg  | Muskatsovs, grønkål muffin\*, kartofler |
| Fredag | Æggekage i ovn\* | Brød  |
| Lørdag | Ovnbagt laks\*  | Pasta og stuvet spinat |
| Søndag | Tortillas lasagne\* | Æblesalat\* |

**Hvis en ret er markeret med et \* betyder det, at opskriften ligger på hjemmesiden**