

Kostplan for 4 uger

(2017)

1. Uge:

Hovedret:

Tilbehør:

Mandag	Grøn kylling	Grøntsager
Tirsdag	Nem grønkålssuppe	Er i suppen
Onsdag	Broccoli / hvidløg i pande	Kød efter dagens valg
Torsdag	Wienerschnitzel	Kartoffelbåde, osv. ??
Fredag	Ægstegte ris	Er i retten
Lørdag	Kalvekød med grønt	Kartoffelmos eller hvide kartofler
Søndag	Ærter bonne femme	Et stykke groft, godt brød

2. Uge:

Hovedret:

Tilbehør:

Mandag	Ovnstegt flæsk	Kartofler
Tirsdag	Kyllingekød i Østerssauce	Kinesiske ægnudler
Onsdag	Broccoli / hvidløg i pande	Kød efter dagens valg
Torsdag	Nem karrykål	Er i retten
Fredag	Skinkestrimler m/kokosmælk	Basmati ris eller ægnudler
Lørdag	Bøf Stroganoff	Kartofler, evt. mos eller pasta
Søndag	Omelet med bacon og grønt	En skive rugbrød

3. Uge:

Hovedret:

Tilbehør:

Mandag	Boller i karry	Ris eller kartofler
Tirsdag	Broccoli / hvidløg i pande	Kød efter dagens valg
Onsdag	Kødboller i sur – sød sauce	Uncle Bens ris
Torsdag	Kartoffelsuppe	Et stykke groft, godt brød
Fredag	Hakkebøf m/bedstemorsovs	Kartofler
Lørdag	Paella Espanola	Se opskrift
Søndag	Irsk stuvning	Kog ekstra kød til mandag

4. Uge:

Hovedret:

Tilbehør:

Mandag	Biksemad med grønt	Husk: kød fra søndag
Tirsdag	Ovnstegte frikadeller	Stuvet kål
Onsdag	Skinkestrimler i kokosmælk	Ris, pasta, kartofler, eller ??
Torsdag	Ungarnsk gullaschsuppe	Et stykke groft, godt brød
Fredag	Broccoli / hvidløg i pande	Kød efter dagens valg
Lørdag	Kartoffel/blomkålsret	i kokosmælk
Søndag	Karrysuppe med grønt	Et stykke groft, godt brød