Meny for leiren

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dager** | **Frokost** | **Lunsj** | **Middag** |
| Søndag | - | Pasta Bolognese | Stekt ris |
| Mandag | Brød  Cornflakes  Havregryn | Tacosuppe med hvitløksbrød | Biff chop suey |
| Tirsdag | Brød  Cornflakes  Havregryn | Couscous salat | Vegetar Lasagne |
| Onsdag | Brød  Cornflakes  Havregryn | Grønnsakssuppe med brokkoli og blomkål | Hamburger |
| Torsdag | Brød  Cornflakes  Havregryn | Pytt i panne m/pølser | Lammelår |
| Fredag | Brød  Cornflakes | Havregryn | Laksegryte med ris og rotgrønnsaker |
| Lørdag | Brød  Cornflakes  Havregryn | Pølser | Kyllinglår med ris  + Brownies & iskrem |
| Søndag | Brød  Egg & bacon  Havregryn | Rester  Ostesmørbrød | - |

**Frukt: og kjeks:**

* Bananer
* Epler
* Pærer
* Druer
* [First Price Kjeks](https://produkter.matinfo.no/Unil-AS/Kjeks-med-vaniljekrem/07311041022689)

**Forslag til ris / nudler**

* Stekt ris
* Kyllingcurry med søtpotet og ris
  + <https://www.godt.no/oppskrift/2122/varmende-thai-suppe-med-kylling>
* Thai curry
* Grønn Thai curry
  + <https://meny.no/oppskrifter/Kylling/green-curry-med-kylling/>
* Braisert kjøtt ([Thi Kho](https://otakunvu.wordpress.com/2020/06/04/braisert-svin-thit-kho-tau/))
* Braisert Fisk (Laks)
* Tonkatsu Curry
* Thai WOK med kylling
  + <https://www.matprat.no/oppskrifter/kos/thai-wok-med-kylling/>
* Stekte nudler (WOK)
* Kokte nudler med egg og kjøtt
* Chili con carne
* Biff chop suey
* Lammelår
* Ovnsbakt kyllinglår / vinger / klubber
* Biff Wellington med rotgrønnsaker
* Ovnsbakt nakkekoteletter m/ rotgrønnsaker
* Biff Stroganoff
* Biff curry
* Kyllinggryte med rotgrønnsaker
* Laksegryte med otgrønnsaker

**Forslag til pasta**

* Pasta Bolognese
* Pasta Carbonara
* Lasagne (Mulighet for vegetar)
* Makaroni med tomatsaus/suppe
* Kylling pesto med pastasalat
* Tacosalat
* Spaghetti med kjøttboller i tomatsaus

**Forslag til supper**

* Tomatsuppe m/pasta
* Grønnsakssuppe
* Tacosuppe

**Poteter**

* Pølse lapskaus m/flatbrød
* Fiskeboller med hvitsaus
* Rataouille med kjøttboller
* Svinefilet med ovnsbakte grønnsaker

**Dessert**

* Sjokoladekake
* Gulrotkake
* Sitronkake
* Gélé
* Ostekake
* Sjokolademouse
* Hveteboller / Kanelboller / Skoleboller
* Cookies
* Donuts / Smultringer
* Tilslørte bondepiker
* Eplekake

**Annet**

* Taco i rull / shell
* Tacosalat
* Kebab i pita / rull
* Pizza
* Calzone
* Eggmuffins med salat
* Grillmat (pølser og burgere)
* Vårruller
* Linser med salat