

Ukrainsk matkultur

Viktoria Blagova
Den ukrainske forening Norge

Eksempel på god og rimelig 3-dagers meny



▶ Dag 1

Frokost: Omelett med skinke og grønnsaker. Rundstykke med smør. Kaffe/te/melk.

Mellommåltid: Eplekake. Kaffe/te/melk.

Lunsj: Kjøttboller med kokte poteter, grønnsaker og brun saus. Kaffe/te/saft.

Mellommåltid: Banan/pære.

Middag: Laksecurry med ris. Te/melk.



▶ Dag 2

Frokost: Havregrøt med syltetøy. Rundstykke med skinke og ost. Kaffe/te/melk.

Mellommåltid: Yoghurt med frokostblanding.

Lunsj: Kylling og ris med grønnsaker. Kaffe/te/melk.

Mellommåltid: Eple/appelsin.

Middag: Kremet pasta med skinke og grønnsaker. Te/melk.



▶ Dag 3

Frokost: Rundstykke med pølse. Frokostblanding med yoghurt. Kaffe/te/melk

Mellommåltid: Croissanter. Kakao.

Lunsj: Ovnstbakt kylling med potetmos og gresk salat. Kaffe/te/melk.

Mellommåltid: Druer/eple.

Middag: Fiskesuppe med rundstykker og smør. Te/melk.