

Ugemenu

AUGUST / LIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

FORMIDDAG

Knækbrød
//
Ærtehumus

[Link til opskrift – klik her](#)

Rughvedebrød med flækærter
og græskarkerner
//
Hytteost og blommer

Madbrød med æble-
stikkelsbærkompot
//
Bananer

Grøntsagsbrud med blomkål
og revet gulerod
//
Ferskner

Formbrød*
//
Friskost og agurker

FROKOST

Grød
Havregrød
med pisket fløde,
æble-stikkelsbærkompot*
og ristede solsikkekerner

[Link til opskrift – klik her](#)

Kød
Kylling* med blomkål*
i jordnøddesauce med
perlebyg* og råstegte nye
gulerødder*

[Link til opskrift – klik her](#)

Bælgfrugt
Grøntsagsfrikadeller på
perlebyg og linser med
bagte gnavemajs*,
kartoffelbåde* og
yoghurtdressing*

Fisk
Ovnbagt makrel* med små
tomater og spidskommen
med bulgur og røde linser
med oliven og feta*

[Link til opskrift – klik her](#)

Rugbrød og rester
Ovnbagt makrel og tomater
Hønsesalat
Flækærtespread med
gulerødder

//
Bulgur og linsesalat
med grønne bønner.
Persillepesto*

[Link til opskrift – klik her](#)

EFTERMIDDAG

Rughvedebrød*
med flækærter* og
græskarkerner
//
Torskerogn og agurker

[Link til opskrift – klik her](#)

Madbrød* med æble-
stikkelsbærkompot
//
Dampet broccoli

Grøntsagsbrud* med blomkål
og revet gulerod
//
Flækærtespread*
med gulerødder

[Link til opskrift – klik her](#)

Rugbrød
med hønsesalat*
//
Rød peber og dampede
grønne bønner*

[Link til opskrift – klik her](#)

Bagte gnavemajs,
kartoffelbåde og
yoghurtdressing

*Her foreslår vi, at du producerer mere til senere brug.

To do

MANDAG

- Kog flækærter til brødet til eftermiddag og ekstra til spread onsdag.
- Sæt dej over til rughvedebrød - ekstra til tirsdag formiddag
- Dejen kan med fordel slås op allerede fredag ugen før og hæve på køl
- Kog ekstra æblestikkelsbærkompot til madbrød tirsdag og onsdag
- Sæt dej over til madbrød tirsdag eftermiddag - ekstra til onsdag formiddag

TIRSDAG

- Kog perlebyg - ekstra til onsdagens fars til frokost
- Kog kylling til hønsesalat torsdag - ekstra til frokost fredag
- Steg ekstra gulerødder til flækærte spread onsdag eftermiddag og torsdag formiddag
- Gem blomkålstokke og gulerødder til grøntsagsbrud onsdag
- Bag madbrød - ekstra til onsdag formiddag
- Skær kylling til hønsesalat torsdag og gem fonden på frost til senere brug

ONSDAG

- Kog linser - ekstra til torsdags frokost
- Gem ekstra majs og kartofler til fredag eftermiddag
- Lav ekstra yoghurt dressing til fredag eftermiddag - gem også lidt til hønsesalaten torsdag og fredag
- Bag grøntsagsbrud og lav ekstra til torsdag formiddag
- Blend flækærtespread med bagte gulerødder til eftermiddag og ekstra til fredag frokost
- Lav mayo til hønsesalaten torsdag eftermiddag og fredag frokost

TORSDAG

- Lav ekstra makrel i tomat til frokost fredag og mandag eftermiddag
- Lav ekstra bulgursalat til frokost fredag
- Rør hønsesalat til eftermiddag - ekstra til frokost fredag
- Sæt dej over til formbrød fredag formiddag - ekstra til mandag formiddag

FREDAG

- Bag ekstra formbrød til mandag formiddag
- Lav ekstra persillepesto til mandag formiddag
- Sæt hvide bønner i blød til mandagens suppe og tirsdagens bøttespread
- Forbered grønt til mandagens suppe