

Ugemenu

JULI / LIGE UGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

FORMIDDAG

Ristet brød
//
Friskost og nektariner

Madbrød bagt med
skvalderkål
//
Blåbær og banan

Havrebrød med grød og gryn
//
Solbær-æblekompot*

Bananbrød med squash
//
Agurk

Formbrød* med
solbær-æblekompot
//
Sommeræbler

FROKOST

Grød
Grød* af ristet havre med
olivenolie, squash,
sauteret spinat og tomater

[Link til opskrift - klik her](#)

Kød
Boller* i karry
med bulgur og æblesalat
med sommerkål

Bælgfrugt
Pasta
med squash*, grønne ærter,
flækærter*, fløde og citron.
Persillepesto*

[Link til opskrift - klik her](#)

Fisk
Farsbrød* af hvid fisk
med gulerødder, dild, pickles*
og nye kartofler*

[Link til opskrift - klik her](#)

Rugbrød og rester
Rørt torskerogn med kartoffel*
Frikadeller med hjemmerørt
remo
Flækærte-broccolispread*
//
Agurk og rød peber

EFTERMIDDAG

Madbrød bagt med
skvalderkål
//
Tomater og basilikum
-mayo*

[Link til opskrift - klik her
og her](#)

Havrebrød med grød og gryn*
Kippers og urtemayo
//
Radiser

[Link til opskrift - klik her](#)

Bananbrød med squash*
//
Gulerødder

[Link til opskrift - klik her](#)

Kartoffelkompot*
af nye kartofler
//
Broccolibuketter*

Gulerødder og nye kartofler
//
Persillepesto

[Link til opskrift - klik her](#)

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

To do

MANDAG

- Sæt dej over til madbrød – ekstra til tirsdag formiddag
- Gem grød til grød-brød tirsdag eftermiddag og onsdag formiddag
- Lav ekstra mayo til tirsdag eftermiddag og til remouladen til frokost fredag
- Lav fars til frokost tirsdagens boller i karry – ekstra fars til frikadeller frokost fredag

TIRSDAG

- Sæt dej over til havrebrød – ekstra til onsdag formiddag
- Gem noget af farsen fra boller i karry og steg dem som frikadeller til frokost fredag
- Forbered ekstra squash til frokost onsdag

ONSDAG

- Kog ekstra flækærter til spread til frokost fredag og mandag formiddag
- Lav ekstra persillepesto til fredag eftermiddag
- Riv squash til dejen til bananbrød til eftermiddag
- Bag bananbrød med squash, ekstra til torsdag formiddag.
- Sylt grøntsager til pickles til frokost torsdag – ekstra til remo til frokost fredag

TORSDAG

- Rør fiskefars til frokost – lav ekstra farsbrød til mandag eftermiddag
- Bag ekstra fiskefarsbrød til mandag eftermiddag
- Lav ekstra gulerødder til fredag eftermiddag
- Kog kartofler til frokost – ekstra til eftermiddag og fredagens frokost samt fredag eftermiddag
- Lav ekstra kartoffelkompot til rørt torskerognssalat fredag frokost
- Sæt dej over til formbrød fredag formiddag – ekstra til mandag formiddag
- Lav ekstra broccoli til frokost fredag og mandag formiddag

FREDAG

- Bag ekstra formbrød til mandag formiddag
- Rør torskerogn med gårsdagens kartoffelkompot
- Lun frikadeller fra tirsdag.
- Lav ekstra flækærte-broccolispread til mandag formiddag
- Forbered grøntsager til mandagens suppe